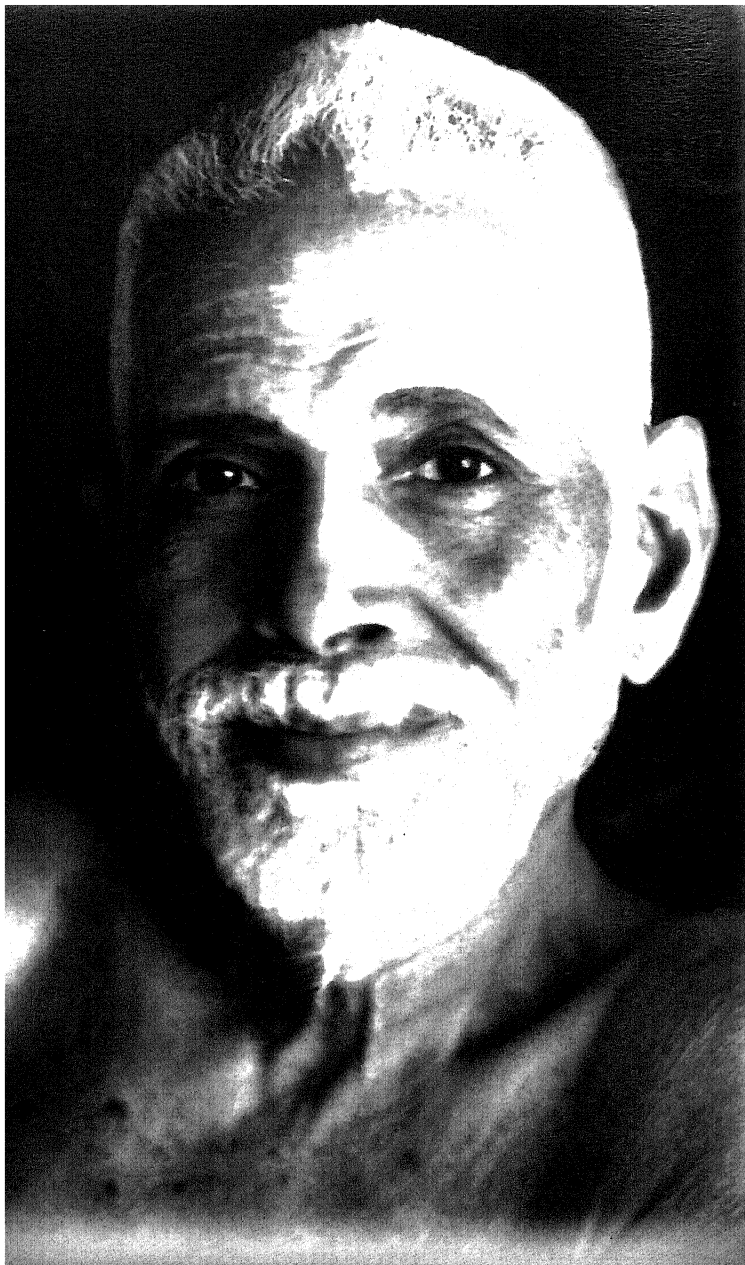

భగవాన్ రమణమహర్షి

ఇదీ

భగవాన్ రమణ మహర్షికే

ధ్యానం

చేసేది కాదు - జరిగేది

చిక్కాల కృష్ణారావు

సర్వహక్కులు	చిక్కాల కృష్ణారావు
ప్రచురణ నెం	11
సమర్పణ	సద్గురు శ్రీ నాన్నగారు చారిటబుల్ ట్రస్టు విశాఖపట్నం వారి ఆర్థిక సహాయంతో
నిర్వహణ	పి యస్ ఎన్ రాజు వి నాగమణి
ప్రథమ ముద్రణ	2002-4-14
ప్రతులు	1000
ధర	**రూ 45/-**
ప్రతులకు	చిక్కాల కృష్ణారావు కృష్ణ నిలయం గొల్ల వీధి భీమునిపట్నం విశాఖజిల్లా - 531 163 ఫోన్ **899874**
ముద్రణ	**సత్యం** ఆఫ్ సెట్ ఇంప్రింట్స్ 46-18-10 మండావారి పేట దొండపర్తి విశాఖపట్టణం - 530 016 ఫోన్ 735878 713440

ముందుమాట

అరుణాచలంలో చలంగారితో వున్నప్పుడు సౌరిస్‌గారు గదిలో ఒకేచోట గంటల తరబడి స్థిరంగా కూర్చోవడం చూసి వారు అట్లా కూర్చున్నారేమిటి? అని అడిగితే వారు ధ్యానంలో వున్నారు అన్నారు ధ్యానం అనే మాట ప్రత్యేకంగా వినడం అదే మొదటి సారి ఆ స్థితిలో వున్నవారినీ చూడలేదు

ఆ తర్వాత అరుణాచలం కొండల్లో శ్రీ రమణాశ్రమంలో హిమాలయాల్లో ఇంకా అనేక చోట్ల అట్లా స్థిరాసనంలో దీర్ఘకాలం కూర్చున్న వారిని చూశాను ఆ సందర్భంలో ధ్యానం గురించి వెలువడిన అనేక గ్రంధాల్ని చదివాను ధ్యానం గురించి పెద్దలు చెప్పగా విన్నాను ఆ విధంగా కొంత సమాచారం సేకరించి ఆ పరిజ్ఞానంతో 'ధ్యానం - చేసేది కాదు జరిగేది అనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ గ్రందాన్ని తయారు చేశాను దీన్ని స్వామి యోగానందగారు వెలవెల నాగమణి గారు ఆమూలాగ్రం విని అచ్చుకు ప్రోత్సహించారు అచ్చు ఆలస్యం కాకుండా చూశారు డా॥ ఎన్ శైలజ గారు

– చిక్కాల కృష్ణారావు

భీమునిపట్నం

31-12-2001

పరిచయం

ధ్యానం జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయమనే సంగతి పూర్తిగా అర్ధం చేసుకోవాలంటే దాన్ని - మన విలువల నిర్ణయాల అభిప్రాయాల భావాల అనుభవాల జ్ఞాపకాల కొలతల తూకాలతో కాక - దాని లోతుల్లోకి వెళ్ళి అందు ఇమిడివున్న సత్యాన్ని అర్ధం చేసుకోవాలి దానికి మనోస్పష్టత అవసరం స్పష్టత అంటే విషయాల్ని వస్తువుల్ని అన్నింటినీ ఆ క్షణంలో గత స్మృతి లేకుండా యధాతధంగా చూడ్డం అలాగే మన లోపల - బైట విషయాల్ని కూడా ఎ క్షణానికాక్షణం చూసుకోవడం అప్పుడే ధ్యానమంటే ఎమిటో తెలుసుకోగలుగుతాం ధ్యానం లోతుల్లోకి వెళ్ళాలంటే ధర్మబద్ధమైన నీతివంతమైన జీవనవిధానం కలిగి వుండాలి అవి సహజంగా అప్రయత్నంగా కలిగినవై వుండాలి అవి ఎంత పవిత్రంగా వుంటే ధ్యానం అంత గొప్పగా జరుగుతుంది అటువంటి జీవనవిధానం లేకుండా ధైర్యసాహసాలతో బలవంతంగా ధ్యానానికి పూనుకుంటే అది వంచనే అవుతుంది దాని వల్ల ప్రయోజనం వుండదు కాబట్టి ధ్యానానికి ముఖ్యంగా కావలసింది పరిశీలన ఎది పరిశీలించాలన్నా మనోస్పష్టత అవసరం ఆంతర్యాన్ని పరిశోధించాలంటే గతానుభవం లేకుండా మనస్సు స్వేచ్ఛగా వుండాలి ప్రార్ధన - నామజపం - మంత్రోచ్ఛారణ - నియమనిష్టలు - నామ - రూపాలపై మనస్సును లగ్నం చేయడం యోగ ముద్రలు ధరించడం వంటి విధానాలతో ధ్యానానికి పూనుకుంటే అది అనేక రకాలైన భ్రాంతులకు మనో కల్పిత రూపాలకు

నాదాలకు అనుభవాలకు దృశ్యాలకు దారి తీస్తుంది అది విశేషమైన సంగతి కాదు అటువంటి అనుభవాన్ని మత్తుమందులు కూడా కలిగిస్తాయి అవి ఆ క్షణాన ఉద్రేకపరచి తాత్కాలికంగా ఎరుకను ఇంద్రియ జ్ఞానాన్ని విస్తృత పరుస్తాయి తత్ఫలితంగా కని విని ఎరుగని ఊహాతీత అనుభవాలు కలుగుతాయి ఆ అనుభవాలు మళ్ళా మళ్ళా కలగాలని ఆ మత్తుమందులు తీసుకుంటారు క్రమంగా వాటికి బానిసలు కావడమే కాక శారీరక-మానసిక రుగ్మతలకు గురి అవుతారు ధ్యానం ద్వారా దివ్యానుభవాలను ఆశించడం అర్థం లేని సంగతి అది అపక్వమనో క్రీడ - బాల్యచేష్టం

పూర్తి శ్రద్ధతో వున్న మనస్సు దేన్ని నిరాకరించి తోసెయ్యదు సంపూర్ణ శ్రద్ధ వల్ల మెదడు ప్రశాంతంగా వుంటుంది అప్పుడు మెదడులోని కణాలు వాటికవి ప్రశాంతమై ఒక క్రమంలో కదలడంతో మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది మెదడు ప్రశాంతంగా వుంటే మనస్సు నిశ్చలంగా వుంటుంది మెదడు ప్రశాంతమైనప్పుడు ఆలోచనా యంత్రం పనిచేయడం మానేస్తుంది అంటే ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి

ఆ నిశ్చల మనస్సులోంచి ఒక కదలిక పుడుతుంది ఆ కదలిక కాలానికి-అనుభవానికి సంబంధించింది కాదు ఆ కదలికకు అనుభవం లేదు ఆ కదలిక ప్రకాశవంతంగా వెలిగే ఓ కాంతి కిరణం అంతే! ఆ కదలిక - దానికదే ఒక జ్యోతి - జ్వాల అది ఒక ప్రత్యేక దిశగా కదిలే కదలిక కాదు ఆ కదలికకు కారణం లేదు కారణం వుంటే కార్యం వుంటుంది ఆ కార్యం-మరో దానికి కారణం అవుతుంది ఆ

కార్య-కారణాల గొలుసుకు అంతం వుండదు ఆ కదలికె సృజనాత్మక శక్తి ఆ శక్తి కదలి అగోచరం అవ్యక్తం నామరూపరహితం ఐయిన దాంట్లోకి కదులుతుంది అదంతా ధ్యానంలో ఒక భాగం

ఒక సత్యం నుంచి మరో సత్యానికి కదిలే సంగతే ధ్యానం దానికి కావలసిన పునాది వాస్తవత్వంలో వేయాలిగాని కాలంలో కాదు ఆ విధంగా మనం ధ్యాన ద్వారం దగ్గరకు చేరతాం అక్కడ మాట ఆగి మౌనం ఎర్పడుతుంది

ఆశ - ప్రయత్నం లేకుండా ధ్యాన ద్వారం తెరవాలి అప్పటి మనోస్థితి అన్నింటినీ గమనించి- అవగాహన చేసుకుంటుందేకాని దేన్నీ కోరదు వెదకదు ఆశించదు ఆజ్ఞాపించదు అర్ధించదు అడగదు బలవంతం చేయదు అన్నింటి విషయంలో వాంఛారహితంగా ఎరుక కలిగి వుంటుంది అది ఒక అసాధారణమైన మనోస్థితి ఆ స్థితిలో అన్నింటితో కలసి కదలడమే ఎరుక ఆ ఎరుకలో ఎంపిక - నిరాకరణ - నిరాదరణ - నిర్లక్ష్యం - నిర్ణయం - పోల్చడం - వ్యాఖ్యానించడం - వివరణలు ఇవ్వడం - ఎమీ వుండదు వూరికే గమనిక - పరిశీలన వుంటుంది సుఖాన్ని ఇచ్చే దేహం - సంతోషాన్ని ఇచ్చే మనస్సు - ఆనందాన్ని ఇచ్చే హృదయం - ఆ మూడింటి గమనికే - ధ్యానం

మనం చేయవలసింది గతంలో పోగుచేసుకున్న విజ్ఞానాన్ని తెచ్చిపెట్టుకున్న విశ్వాసాల్ని అనుసరించే సాంప్రదాయాల్ని అన్నింటినీ పూర్తిగా ఎ జాడా లేకుండా తోసేసినప్పుడే మనం సుఖంగా స్వేచ్ఛగా జీవించగలం ఆ జీవనమే - ధ్యానం ఆ ధ్యానం సమస్తాన్ని కోసేస్తుంది

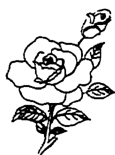
ఒలిచేస్తుంది చీల్చేస్తుంది దహించేస్తుంది అటువంటి ధ్యానం క్రమంగా అనంతత్వంలోకి - అమృతత్వంలోకి - శాశ్వతత్వంలోకీ - దివ్యత్వంలోకి తీసుకుపోతుంది

అటువంటి సంపూర్ణ ముక్తావస్థలో మనోగమనికే ధ్యానం ఆ ధ్యానంలో ధ్యానించు వానికి చోటులేదు అంటే - కర్త వుండడు ఆ స్థితి మనసును సున్నితంగా చురుకుగా మారుస్తుంది

ఆ ఎరుకలో ప్రధానాంశం శ్రద్ధ ఆ శ్రద్ధ వల్ల గమనికలోని కదలికలకు కూడా ఎరుకలో వుండటం జరుగుతుంది అదే సమయంలో బాహ్య విషయాలతో పాటు లోపలి విషయాలకు కూడా ఎరుకలో వుండటం జరుగుతుంది అందు అదే విశేషం

అసలు మనం ఎమిటో తెలుసుకోవడానికి లోపలకు వెళ్ళి విచారణ చేయడానికి అసాధారణమైన శక్తి కావాలి ఆ శక్తిని సాధన ద్వారా సాధించలేము బ్రహ్మచర్యం - నామజపం - పూజ - ఆరాధన - ఎకాగ్రత - యోగం - మత్తు పదార్థాల సేవనం మొదలైన వాటి ద్వారా ఆశక్తిని సాధించడం సాధ్యం కాదు అది ఒక్క తనను తాను తెలుసుకోవడం ద్వారానే సాధ్యమౌతుంది

- - -



మనసు ఎప్పుడు అంతమౌతుందో అప్పుడు ధ్యానం ప్రారంభమౌతుంది మనస్సు లేని స్థితే ధ్యానం అది స్వచ్ఛమైన నిర్మలమైన నిశ్చలమైన మనోస్థితి అంటే ఇతరమైనది ఏదీ కాని స్థితి అదే చైతన్యం ప్రజ్ఞ

మనోవ్యాపారం లేని ధ్యానమే మౌనం ఆ మౌనం మొదట్లో ఇబ్బందిగా వుంటుంది మౌనకాలం దీర్ఘమయ్యేకొద్దీ మనస్సు నెమ్మదించి నిశ్చలమై శాంతపడుతుంది సనాతనమైన ఆ మహా మౌనంలోనే సత్యం వ్యక్తమౌతుంది

మన ఆలోచనల భావాల అభిప్రాయాల కోర్కెల ఆశల ప్రయత్నాల స్మృతుల భయాల దురాశల దురభిమానాల పక్షపాతాల రాగద్వేషాల తికమకల గందరగోళాల ఆతృతల ఆరాటాల ఆందోళనలతో కదిలే మనస్సును గమనిస్తూ ఆయా విషయాలకు సాక్షిగా వుండాలే కాని బలవంతంగా ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా మనస్సును అణచినా పక్కన పెట్టినా అప్పుడు మనస్సులో ఘర్షణ ఎర్పడుతుంది ధ్యాన పద్ధతులన్నీ మన సహజస్థితిని కలత చెందించేవే

మనస్సు నిశ్చలమైతే ధ్యానం సహజంగా జరుగుతుంది నిజమైన అనుభూతి కలుగుతుంది అటువంటి ధ్యానం నిత్యజీవితంలో ఒక భాగమే కాని జీవితం నుంచి పలాయనం కాదు అది నిజ జీవితంలో ప్రవేశించడం ధ్యానమంటే సంకల్ప రహిత స్థితే కాని ఒక అనుభవం కాదు వర్తమానంలో నిలవడమే ధ్యానం

-- --

పూర్వం ఋష్యాశ్రమాల్లో - సద్గురువుల సమక్షంలో - మహాయోగుల ఆధ్వర్యంలో అర్హులైన సాధకులు ధ్యానం ద్వారా సత్ఫలితాలు పొందిన సంగతులు వున్నాయి ఆ తర్వాత బౌద్ధం ధ్యానాన్ని బహుళ ప్రచారంలోకి - ప్రజా జీవనంలోకి తీసుకువచ్చింది క్రీ శ 500 ప్రాంతంలో చైనాలో బోధిధర్మ అధ్వర్యంలో జెన్ అను పేరు మీద ఒక విధమైన ధ్యాన పద్ధతి అమలులోకి వచ్చింది జెన్ అంటే ధ్యానం దాని ఉద్దేశ్యం మనో నాశనం అది సహజస్థితి - శుద్ధ చైతన్యం - పరిపూర్ణ వికాసం అంటే అహంకారానికి అతీతంగా వుండటం ఆ పద్ధతిలో శ్వాసగమనిక ముఖ్యం ఆ సమయంలో సాధకుడు వూరికే ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి ఆలోచనలు లేకుండా రాకుండా చూసుకోవాలి వచ్చిన ఆలోచనను చివరి వరకు గమనించాలి దృష్టి శ్రద్ధ శ్వాస మీదే నిలపాలి చైనా జపాన్ దేశాలలో బౌద్ధం దేశమతం కావడంతో ఆ ధ్యాన పద్ధతిని తమకు అనుకూలంగా మలచుకోవడంతో ఆయాదేశాల్లో జెన్ విశేష ప్రజాదరణ పొందడమే కాక ప్రపంచమంతా వ్యాపించింది

టిబెట్ దేశీయుల ధ్యాన పద్ధతి వేరొక విధంగా వుంది ఆ పద్ధతిలో వూరికే ప్రశాంతంగా కూర్చుని వినవచ్చే శబ్దాల్ని వినడం ఆ వినడంలో - శబ్దానికి శబ్దానికి మధ్య వ్యవధిని గమనించడం ఈ మధ్యకాలంలో భావాతీత ధ్యానం అనే ఒక పద్ధతి వచ్చింది ధ్యానం చేయాలి అనేది ఈనాడు అన్ని తరగతుల వారిలో ఒక ఫ్యాషన్ అయింది ధ్యానం చేయని వారిని అనాగరికులుగా ఆధ్యాత్మిక లోకంలో అస్పృశ్యులుగా చూసే వారూ వున్నారంటే అతిశయోక్తి కాదు అందుచేత ఈనాడు నూటికి తొంభై తొమ్మిది మంది ధ్యానం చేస్తున్నారు వారిలో అనేక జాతుల మతాల వర్గాల వారు వున్నారు చివరకు తార్కికులు శాస్త్రవేత్తలు కూడా వున్నారు

వారిలో కొందరు ధ్యానం గురించి రాస్తున్నారు విస్తారంగా మాట్లాడుతున్నారు కొందరు తాము ఎన్నుకున్న పద్ధతిని ధ్యానం చేసి పురోగతి సాధించినట్లు చెప్పి తాము ఆ పద్ధతికి అధికారులుగా చెలామణి అవుతూ ఇతరులకు నేర్పిస్తున్నారు తత్ఫలితంగా అనేక ధ్యాన పద్ధతులు ప్రచార కేంద్రాలు శిక్షణా శిబిరాలు ధ్యాన మందిరాలు విపరీతంగా వచ్చాయి వాటిల్లో కొన్నింటిని కొందరు ప్రేమతో ఏర్పాటు చేస్తే స్వార్థపరులైన కొందరు ధనార్జనకు ఏర్పాటుచేశారు ధ్యానార్థులు అధికం కావడంతో ధ్యాన కేంద్రాలు శిబిరాలు జనసమ్మర్ధమైనాయి అక్కడ ఆహారం ఆసనం పూజ జపం భక్తి ప్రార్థన నియమనిష్టలు వైరాగ్యం బ్రహ్మచర్యం సాంప్రదాయం యోగం - ముఖ్యం ప్రాణాయామం - తాంత్రికం ఏకాగ్రత మౌనాభ్యాసం సమాధి వంటి విషయాలెన్నో చోటు చేసుకున్నాయి కనుక ప్రతి ధ్యానార్థి ముందు ఆ మాటలకు సరైన అర్థం తెలుసుకోవడం మంచిది

నిత్యజీవితంలో తటస్థపడే సమస్యల కష్టాల బాధల దు ఖాల నుంచి తాత్కాలికంగా తప్పించుకునే తరుణోపాయంగా కొందరు ధ్యానాన్ని ఎన్నుకున్నట్లు తోస్తోంది ధ్యానం - మనోదేహాలకు సంబంధించిన విషయం గనుక ప్రతి ధ్యానార్థి ముందు తాను చేయబోయే దాని గురించి పూర్తిగా స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి అలాగే బాహ్యాంతర విషయాలన్నింటి గురించిన అవగాహన కూడా అవసరం అంటే ధ్యానార్థి తన ఆలోచనలతో పాటు మనో దేహాల గురించి - ముఖ్యం మెదడు గురించి వివరంగా తెలుసుకోవాలి అంటే తన జీవనవిధానం గురించి తెలుసుకోవాలి

ఉన్నది ఉనికి ఒక్కటే అది - సర్వ సంపూర్ణం - సర్వవ్యాపకం - అనంతం - అవ్యయం - అఖండం - అవిభక్తం - అద్వితీయం - ఏకం అదే సత్ దాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం కష్టం అది నువ్వూకాదు - నేనూ కాదు అది శాశ్వతం సత్యం చైతన్యం శక్తి అన్నా అదే ఆ శక్తి నుంచే సమస్తం ఉద్భవించి అవి తిరిగి ఆ శక్తిలోనే లయమౌతాయి అదీ సృష్టి సూత్రం - రహస్యం

సృష్టికి మూలం శూన్యం ఆ శూన్యంలోని చలనం సంకల్ప రూపం ధరిస్తుందని అది భగవత్ సంకల్పమని అంటారు పండితులు కాని సృష్టి - ఒక పరిణామం శూన్యమే సృష్టిగా పరిణామం చెందింది శూన్యంలోంచి సృష్టి ఆవిర్భావమన్నా అదే అది అంధకారాన్ని ప్రకాశింపజేస్తుంది ఆ శూన్యం నుంచే జ్ఞానం ప్రబుద్ధమౌతుంది సృష్టి యావత్తు ఆ శూన్యంలోనే లయిస్తుంది పరిణామం ఎప్పుడూ అనూహ్యంగా వుంటుంది నిరంతరం ఆద్యంతాలు లేని పరిణామం జరగడం వల్లా అవి అగమ్యంగా అగోచరంగా అవ్యక్తంగా వుండటం వల్లా సృష్టి రహస్యంగా వుండటం వల్లా విషయాలు తెలియకపోవడం వల్లా దాన్ని మాయ అన్నారు ఆ సృష్టి రహస్యం తెలుసుకోవడమే సత్య సందర్శనం

నిశ్శబ్దంలోని శబ్దమే చైతన్యం అది ఒక ఆగని గడియారం వంటిది చైతన్యం నుంచే సమస్తం ఉద్భవించి తిరిగి అవి అందే లయమౌతాయి అంటే సమస్త ఉనికికి చైతన్యమే కారణం దాని ప్రకారమే విశ్వగమనం వుంటుంది అది దానికదే ఒక క్రమంలో కదలి కాలరూపం ధరిస్తుంది

శక్తి బాహ్యరూపమే ప్రకృతి ప్రకృతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మరూపమే శక్తి అంటే శక్తి అవతరణే ప్రకృతి అవతరించని ప్రకృతే శక్తి ఈ చరాచర ప్రకృతి సత్ - అసత్ చిత్ - అచిత్ ల సమ్మేళనం ప్రకృతిలో స్థూలం కార్యం సూక్ష్మం కారణం ఆ ప్రకృతి మనిషికి ప్రసాదించిన రెండు ముఖ్యమైన పరికరాలు మనసు - దేహం జన్మత ఆ రెండూ పరిశుద్ధమైనవి కాని మనిషి వాటిని అనేక విధాల మురికి చేసి నాశనం చేస్తున్నాడు

మనిషంటే దేహం - మనసు - ఆత్మల కలయిక అందు ఆత్మే శక్తి ఆ శక్తికి దేహం మనసు ఉపాదులు ఆత్మ యొక్క దృశ్యరూపం దేహం దేహం యొక్క అగోచర భాగం ఆత్మ ఆత్మ - నిత్యసత్యం అది స్వయంభాసి

జడమైన దేహానికి చైతన్యవంతమైన ఆత్మకు మధ్య అహంకారం పుడుతుంది దానికి మనస్సు - బుద్ధి - చిత్తం - ప్రాణం అని పేర్లు దేహం అనే వాహనం ఒక వాహనాధిపతి అధీనంలో వుంటుంది అతడే జీవుడు ఆ జీవుని ముఖ్యలక్షణం చైతన్యం దాని మీదే ఈ భువన భవన నిర్మాణమంతా జరుగుతుంది ఆ జీవుడు దేహానికి అధిపతి అయినా దాన్ని మోసే కూలీగా వ్యవహరిస్తాడు

జీవుడు దేహంలో సంచరిస్తూ నేను అని అభిమానించడం వల్ల అహంకారి అవుతున్నాడు అంటే అహంకారం మోహం వల్ల పుడుతుంది దాని వల్ల మానవుడు మానసిక చింతలకు లోనౌతున్నాడు అంటే సమస్త దు ఖాలకు అహంకారమే మూలం ఆ అహంకారం వాసనలచే కళంకాన్ని

పొంది నిశ్చయాత్మక బుద్ధి అవుతుంది ఆ బుద్ధే సంకల్ప - వికల్పాల చేత సంశయాత్మకమైన మనస్సు అవుతుంది

జీవుడు అనేక సంకల్ప - వికల్పాలతో కూడి ఇంద్రియ రూపం పొందుతాడు ఆ ఇంద్రియాలే కాళ్ళు చేతులు మొదలైనవి అటువంటి ఇంద్రియాలతో కూడినదే - దేహం కనుక దేహానికి మనస్సే కారణం కాని మనస్సుకు దేహం కారణం కాదు

మనిషి ఉపరితల భాగం దేహం అంతర భాగం మనస్సు అందు చిన్న వృత్తం జీవితం దేహం ఎ స్థితిలో వున్నా నిద్రించినా మేల్కొన్నా అవయవాలు విరిగినా ఊడినా జీవితం సాగుతుంది అలాగే మనసు ఎ కారణానికి ముక్కలైనా పిచ్చిగా వున్నా ఎలావున్నా జీవితం సాగుతుంది దేహపరంగా ఆకలి దప్పికలు మనస్సు పరంగా సుఖ - దు ఖాలు జీవితం పరంగా జనన - మరణాలు అనే తరంగాలు ఎప్పుడూ మనిషిలో పనిచేస్తూ వుంటాయి ఆ తరంగాలలో ఒక అంతరంగ తరంగం స్పందించి జ్ఞానంగా మారుతుంది

మనో దేహాల గురించి జనన - మరణాలు గురించి కొంత అవగాహన అవసరం తల్లి గర్భంలోంచి బైటికి వచ్చిన క్షణంలో బిడ్డ తీసుకునే మొదటి శ్వాసతో జీవితం ఆరంభమై ప్రాణం పోయేప్పుడు విడిచే చివరి శ్వాసతో జీవితం అంతమౌతుంది కనుక శ్వాసే జీవితం ఎన్ని వున్నా శ్వాస లేనిది ఇంద్రియ - అవయవ చలనం స్తంభించిపోతుంది మనిషే జీవించడు

--- --- ---

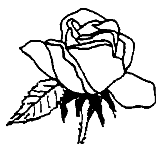
సంకల్పించడం మనస్సు పని కనుక - సంకల్పాన్నే మనస్సు అనవచ్చు శూన్యం వున్నచోట ఆకాశం వున్నట్లు సంకల్పం వున్నచోట మనస్సు వుంటుంది అంటే ఉన్నది మనస్సు తప్ప ఇంకేమీ లేదని అర్థం మనసు సదా సంకల్ప - వికల్పాలను సృష్టించడం వల్ల జగత్తు నేక సంసారం అనే ఇంద్రజాలం పరివ్యాప్తమౌతోంది అంత కరణంలో జగద్విచారం కలగనంతవరకు ఆ సంసారం వుంటుంది మనోక్రీడ వంటిదీ స్వప్న భ్రాంతి వంటిదీ ఎండమావిలో నీరు వంటిదీ అయిన సంసారాన్నే మోహం అవిద్య తమస్సు అంటారు సుస్థిరం - శాశ్వతం - అనంతం - అపారం వంటిదైన సత్పదార్థ సాగరంలో మనస్సు అస్థిరమైన తరంగం లాంటిది అది సముద్రం కంటె భిన్నమైనది కాదు కాని అది తన విలాసం కోసం కల్పించుకున్న వాసనలచేత తాను బంధీ అవుతుంది మలిన వాసనల ఘనభూతమైన రూపమే అవిద్య అజ్ఞానం మలినమైన అద్దంలో ప్రతిబింబం కనుపించనట్లు మలినమైన చిత్తంలో జ్ఞానోదయం కాదు రాగాది క్లేశాలతో దోషభూయిష్టమైన చిత్తమే సంసారం అది సత్యాసత్య విచారణ - వివేకం లేని వారికి సత్యంగా గోచరిస్తుంది

చిత్తమూలమైన అహంకార బీజాన్ని ఛేదించడానికీ సంసార సాగరాన్ని దాటడానికీ త్యాగం అనివార్యం అందుకే శరీరానికి శస్త్రచికిత్స మనస్సుకి చిత్తచికిత్స అవసరమన్నారు చిత్త త్యాగం చేసినవాడు కేవలుడు పరిశుద్ధుడు చిన్మాత్రుడు అవుతాడు అటువంటి వానికి రాగద్వేషాదులు లేకుండానే చిత్తం కార్యాలయందు ప్రవర్తిస్తుంది వాని మనస్సు స్థిరంగా

నిశ్చలంగా సంకల్పరహితంగా పట్టుదలతో శ్రద్ధతో నిశ్చయభావంతో విశుద్ధ హృదయంతో పవిత్రభావనతో వుంటుంది

నువ్వు - నేను అను భ్రమనే దృశ్యం అంటారు మనస్సు మారినప్పుడల్లా దృశ్యం మారుతుంది దృశ్యం మాయమైతే ద్రష్ట - దర్శనం రెండూ వుండవు నువ్వు - నేను అనే భావం వున్నంత వరకు మోక్షం లేదు దృశ్యానికి సంబంధించిన భావాలు మనస్సులో పెరిగి అనుకూల పరిస్థితుల వల్ల అవి పెద్దవి అవుతాయి ఒక్క త్యాగం వల్లనే అవి నాశనమౌతాయి త్యాగమంటే బాహ్య విషయ వస్తుత్యాగం కాదు చిత్త త్యాగం అదే సర్వత్యాగం అంటే రాగాన్ని వదలడం

* * *



దేహం అశాశ్వతమైన అనేక ధాతువుల భూతాల సమ్మేళనం పల్చని చర్మంతో కప్పబడ్డ ఎముకుల గూడు ఆ గూడు కూలిపోకుండా ప్రాణశక్తి కాపాడుతుంది ఆ గూట్లో – గర్వం దంభం మోసం కపటం వంచన అహంకారం రోగం ముసలితనం మృత్యువు – ఇన్ని వున్నాయి ఆ దెహానికి స్వతసిద్ధమైన ఒక ధర్మం వుంది కాని మనం ఆ ధర్మానికి విరుద్ధంగా భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాం

స్థూల శరీరం – మనం ఎక్కి స్వారీ చేసే గుర్రం వంటిది దాన్ని ఆదరంగా చూసుకోవాలి దాని చేత అమితంగా పనిచేయించకూడదు దాన్ని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి దానికి మితాహారమే పెట్టాలి దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి గాని దాని అధీనంలో మనం వుండకూడదు

దేహమే 'నేను అనుకోవడం వల్ల మనసు దు ఖాన్ని పొందుతోంది ఆ దు ఖం సంకల్పం వల్ల వృద్ధి అవుతుంది సంకల్పాన్ని వదిలేస్తే నైర్మల్యాన్ని పొంది పరమానం దాన్ని అనుభవిస్తుంది మనసు కాని మనిషి బాల్యంలో అజ్ఞానంలోనూ యవ్వనంలో విషయలోలత్వంలోనూ వార్ధక్యంలో కుటుంబ చింతలతోనూ వుంటాడు మూఢుడైన మానవుడు ఇంక ఈ జన్మలో సాధించేదేమిటి?

దేహం చిత్తాధీనం ఆ చిత్తమే మెదడు అది సర్వేంద్రియాల అనుభవాల జ్ఞాపకాల జ్ఞాన విజ్ఞానాల కేంద్రం అది అనేక వేల నిన్నల ఫలితం అది గతం పరిమితం మనకు తెలిసిన వన్నీ వుండే గిడ్డంగి అది అంటే అది అనేక విషయాల కూటమి తనకు తెలిసిన వాటి పరిధిలో అది తిరుగుతూ వుంటుంది దానికి ఒక పద్ధతి మార్గం లేదు అది నేను - నాది అనే దానికి మూలం అతి సుకుమారం నాజూకు సున్నితం అయిన మెదడు నిర్విరామంగా ఎదో ఒక విషయాన్ని తీసుకుని దాని తాలూకు ముద్ర తనలో వేసుకుంటూ అశాంతిగా వుంటుంది కాలంలో జరిగే ప్రతి సంఘటననూ తనకు కలిగిన ప్రతిభావననూ తలంపునూ అన్నింటినీ తీసుకుని ఆ క్షణంలోనే వాటి తాలూకు ముద్రలు తనలో వేసుకుంటుంది ఆ విధంగా మనిషి పుట్టినప్పటి నుంచీ అతని మెదడులో కోటానుకోట్ల ముద్రలు పడివుంటాయి అవన్నీ మెదడులో వుండే అసంఖ్యాక సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన గదుల్లో నమోదై వుంటాయి దాన్నే జ్ఞాపకాల గిడ్డంగి అంటారు ఆ జ్ఞాపకం యొక్క ప్రతి క్రియే ఆలోచన ఆ ఆలోచన స్మృతి నుంచి స్వేచ్ఛగా వుండగలదు కాని మెదడు ఎప్పుడూ ఆ స్మృతి భాండం గురించి వ్యాఖ్యానిస్తూ వుంటుంది అందుచేత అది ఎప్పుడూ నిశ్చలంగా వుండదు - నిద్రాపోదు అలా అని అది మేల్కోనూ మేల్కోదు అసలు మానవదేహమే ఒక విచిత్రమైన యంత్రం దాని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోకుండా ఎన్ని తెలుసుకున్నా అది పరిపూర్ణ జ్ఞానం కాదు

మెదడు తన మనుగడకోసం సదా రక్షణ కోరుకుంటుంది

స్వరక్షణార్థం అది విషయాల్ని పరిశీలిస్తో పరిశోధిస్తో జ్ఞానార్జనలో మునిగి వుంటుంది ఆ జ్ఞానం - సహజ జ్ఞానాన్ని విభాగం చేస్తుంది - నిన్న - ఇవాళ - రేపు అని ఆ విభాగాన్ని తిరిగి ఎకం చేయాలని చూస్తుంది ఆ ప్రయత్నంలో ఎదో ఒక దాన్ని గురువు గ్రంధం దైవం జాతీయత కళ మొదలైన వాటిని ముఖ్యమైనవిగా ఎంచుకుని - దానికి పూర్తిగా గట్టిగా ఉతుక్కుని పనిచేస్తుందే కాని తాను మాత్రం నిశ్చలంగా వుండదు

సజీవమైన శక్తివంతమైన చురుకైన మెదడు బైట కదలికలకు కూడా ఎరుకలో వుంటుంది అటువంటి మెదడు నిశ్చలం కావడం ఆశ్చర్యకరమైన అద్భుతమైన సంగతుల్లో ఒకటి మెదడు నిశ్చలం అయిందంటే ఆలొచించడం మానేసిందన్నమాట ఆలోచనలతో నిండివున్న మెదడు ఎప్పుడూ ఒక ఉద్దేశ్యంతో కాల - దూరాల్లో తన పరిధిలో కదులుతుంది అలా కదిలి పనిచేస్తో విషయాల్ని తర్కిస్తుంది వాదిస్తుంది అంతేకాని అసలు సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకోదు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నమూ చేయదు జీవనయాత్రలో మెదడూ దాని పనులూ బహుస్వల్పమైన సంగతులు అవి కేవలం చిన్న చిన్న తునకలు వంటివి అవి సంపూర్ణ జివితాన్ని అర్థం చేసుకోలేవు అర్థం చేసుకోవాలంటే భవిష్యత్తు గురించి యోచించకుండా మానసిక శక్తినంతా వెచ్చించి మెదడు విషయాల విషయంలో నిష్పక్షపాత వైఖరితో వ్యవహరించాలి

ఆలోచనలు ఆగాయంటే అది నిద్రావస్థకాదు మత్తుమందు వేసి వాటిని అణచడమూ కాదు క్రమశిక్షణతో బలవంతంగా నొక్కిపెట్టడమూ కాదు ఆలోచనలు సహజంగా ఆగడం గొప్ప సంగతి అప్పుడు ఎటువంటి బాధ ఘర్షణ తికమక అనుకరణ గందరగోళం వుండదు అప్పుడే

మనం లోపలా బైటా విషయాలకు ఎకకాలంలో ఎరుక కలిగి వుండగలం అంటే అప్పటి వరకు క్షణం ఆగక విషయాల్ని చూసి విని చదివి గ్రహించి ఊహించి భావించి పోగుచేసి నమోదు చేసుకుంటూపోయే మెదడు - ఆగిపోవడమంటే ఆలోచనలు ఆగడం ఆ స్థితిలో దాని పాతగోడలు కూలిపోతాయి సహజంగా వుండే గోలలు అస్పష్ట ధ్వనులు అన్నీ ఆగి అణగిపోతాయి ఆ స్థితి నిశ్శబ్దానికీ నిశ్చలత్వానికీ ద్వారం తెరుస్తుంది

ఎ పని జరగాలన్నా అనుభవజ్ఞానం - జ్ఞాపకం కావాలి జ్ఞాపకం ఒక యంత్రంలాగ పనిచేస్తుంది అనుభవమంటే హద్దుల్లో పరిమితుల్లో వుండేది అటువంటి అనుభవాల మీద ఆధారపడి బ్రతుకుతుంది బుద్ధి అనుభవంతో పాటు ప్రతిక్రియలు కూడా మెదడును పోషిస్తాయి నిత్యజీవితంలో ఆ బుద్ధి అనేక కారణాలకు క్షీణించి చివరకు నాశనమౌతుంది సాంప్రదాయక సాంఘిక ఆర్థిక రాజకీయ మతైక విషయాలూ గురువు గ్రంధం మొదలైనవి బుద్ధిని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేయడంతో అది క్రమంగా వక్రమార్గం పట్టే అవకాశం వుంది

నిత్యజీవిత ఒత్తిడుల వల్ల మానసిక భయాల వల్ల - కోర్కెలవల్ల - అవసరాల - అలవాట్ల వల్ల బుద్ధి క్షీణించి నాశనమయ్యే అవకాశం వుంది అటువంటి ప్రమాదం నుంచి బుద్ధిని తప్పించి దాన్ని శాంతంగా నిశ్చలంగా చురుకుగా మెలకువగా వుంచాలంటే దాని గదుల్లో రహస్యంగా దాగివున్న వాంఛల్ని భయాల్ని తృష్ణల్ని కుయుక్తుల్ని గుణాల్ని స్వభావాన్ని అన్నింటినీ పూర్తిగా బైటికి తోసెయ్యాలి అప్పుడు మెదడు పూర్తి ఖాళీ అవుతుంది అంటే మెదడులో మహాశూన్యం ఎర్పడుతుంది అది శూన్య

స్థితి కాదు ఉత్త నిరామయ స్థితీ కాదు మహా శూన్యమంటే కేంద్రమంటూ లేని ఒక శక్తి దానికి పరిమితి లేదు అదే నూతన సృష్టికి నాంది మెదడు అన్నింటికీ పూర్తి ఖాళీ కావడం నిజంగా భయంకర స్థితే కాని అది జీవితంలో గొప్ప మార్పు తెస్తుంది అదే నిజమైన పరిణామం ఆ తర్వాత అన్వేషణ అంటూ ఇంకేమీ వుండదు – లేదు ఆశ – ప్రయత్నం వుండదు అది ఒక రకమైన ముసుగు కాదు అది వాస్తవం ఆ వాస్తవత్వమే మృత్యువు బ్రతికి వుండగానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వుండగానే మృత్యువులో ప్రవేశించడం అది ఒక్కటే మృత్యువు నుంచి తప్పించుకునే మార్గం మనకు ఎ మాత్రం తెలియని మృత్యువులోకి వాస్తవత్వంలోకి – సహజత్వంలోకి – సత్యంలోకి – శాశ్వతత్వంలోకి ప్రవేశించడం గొప్ప సంగతి ఆ ప్రవేశంతో సమస్త బంధాలు ఒక్కసారిగా తెగిపోతాయి తెలిసిన వాటి నుంచి అంటే గతం నుంచి స్వేచ్ఛపడటం అదే అసలు అనుభవం దానితో మనిషి మృత్యువుకు అతీతుడు అవుతాడు

ఆ అనుభవంతో నూతన సృష్టికి అవకాశం ఎర్పడుతుంది ఆ సృష్టి కాలాతీతమైనది అదే అసలు జీవితం ఆ జీవితం ఒక జ్వాల దాన్ని ఎ దూరమూ ఆక్రమించలేదు జీవితంలో అటువంటి పున సృష్టి జరగాలంటే క్షణక్షణం గతానికి చావాలి అంటే మృత్యువుతో కలసి జీవించాలి ఆ జీవితంలో జీవించడం – మరణించడం – రెండూ కలిసే నడుస్తాయి కనుక జనన మరణాల మధ్య అనంతమైన అనుభవ ప్రపంచం వుంటుంది అది ఒక్కటే అన్నింటినీ పూర్తిగా తుడిచి పారేస్తుంది అంటే వ్యక్తిత్వాన్ని నిలబెట్టడానికి కేంద్రీకృతమైన కార్యక్రమంలో నిమగ్నమయ్యే

మేధస్సు తన యావత్ కార్యకలాపాల్ని పూర్తిగా నిలిపి ఆపేస్తుంది అదే సత్యం అదే మృత్యువు ఆ మృత్యు అనుభవమే జ్ఞానం ఆ జ్ఞానానుభవమే ధ్యానం అన్ని ఆలోచనలకు భావనా శక్తే మూలాధారం ఆ భావనా శక్తే ప్రేరణకు ద్వారం మహాత్ములను గొప్ప భావనా శక్తిపరులుగా చెపుతారు ఆలోచనల ఉనికికి అహంకారమే కారణం మనసులోని కదలికలైన తలంపులన్నీ అహంభావనా సూత్రంతో గుదిగుచ్చబడి వుంటాయి కలిగిన ప్రతి ఆలోచన ఒక వంతెనగా ఎర్పడి మనని మననుంచి దూరం చేస్తుంది ఆలోచన కలగకపోతే మనం ఆ క్షణంలోనే అంటే వర్తమానంలోనే వుంటాం కాని అనుక్షణం ఆలోచనలు కలుగుతూనే వుంటాయి దానికి కారణం - వ్యక్తిగత శ్రద్ధ - ఆసక్తి ఇష్టం దృష్టి ప్రతి ఆలోచన ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎదో ఒక రూపాన ఫలితాన్ని ఇవ్వకుండా వూరుకోదు

ఆలోచన మనచుట్టూ ఒక తెర అల్లి తేడాలు విభాగాలు కల్పిస్తుంది ఆలోచన - ఆలోచించు వానిని సృష్టిస్తుంది అతడు ఆ ఆలోచన నుంచి వేరై ఆ ఆలోచనకు అతీతంగా దైవాన్నో లేక ఎదో ఒక దాన్ని సృష్టించుకుంటాడు అతడు సృష్టించిందీ ఆలోచన సృష్టించిదీ రెండూ పరిమితమైనవి కనుక అవి అశాశ్వతమైనవి

ఆలోచనలు బాహ్య విషయాలతో తాదాత్మ్యం చెందుతాయి అయా విషయాల ఒత్తిడి మీదా ఆంతరంగిక వాసనల ఒత్తిడిమీదా ఆధారపడిన వన్నీ స్మృతిగా మిగిలిపోతాయి అంటే అవన్నీ గతంలో పోగుజేసుకున్న విషయ జ్ఞాన కేంద్రంతో ముడిపడి వుంటాయి అవి భవిష్యత్తులో ఊహించి నిర్మించుకున్న ఖైదులో నివసిస్తాయి

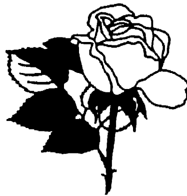
గతం యొక్క ఛాయే నేడు ఆ నేడు కొనసాగితే రేపు అవుతుంది ఆ విధంగా కాలం ఎర్పడుతుంది కాలం ఆలోచన రెండూ వేరు కాదు ఒకటి పోతే రెండోదీ ఎగిరిపోతుంది ఆలోచన మనల్ని అటు భవిష్యత్తులోకి గాని ఇటు గతంలోకి గాని ఈడ్చుకుపోతుందే కాని వర్తమానంలో నిలవనివ్వదు ఒకవేళ నిలిస్తే అదే సహజస్థితి ఆ స్థితి - స్వేచ్ఛ - మౌనం మాత్రమే ఆ నిశ్చల నిశ్శబ్దంలోని కదలిక వ్యక్తం కావాలంటే అది శబ్దంతో సంబంధం పెట్టుకోవలసి వుంటుంది ఆ శబ్దం రూపాంతరం చెందడమే మాట ఆ మాట వస్తువు కాదు పదార్థమూ కాదు అటువంటి దానికి నామ - రూపాలు ఆపాదించి తన పరిధిలోకి తీసుకుంటుంది - భాష అది భాష లక్షణం ప్రతిమాటా ఒక వస్తువును వర్ణిస్తుంది వర్ణన వస్తువు కాదు మాటలు - అవి ఎంత సరైనవి ఖచ్చితమైనవి - అయినప్పటికీ - అవి విషయాన్ని ఎంత స్పష్టంగా వర్ణించి వివరించి వ్యాఖ్యానించి వ్యక్తపరచినప్పటికీ అవి అసలు సత్యాన్ని చెప్పలేవు వాస్తవాన్ని మాటల ద్వారా చూడ్డం సాధ్యం కాదు వాస్తవాన్ని మాటల్లో వ్యాఖ్యానిస్తే అది వాస్తవం కాకుండా పోతుంది అందుచేతనే మహాత్ములు మౌనం వహిస్తారు

ఆలోచనల్ని ఆపుచేసి - నిగ్రహిస్తే మనస్సులో ఘర్షణ ఎర్పడుతుంది బలవంతంగా ఎటువంటి సాధన చేసినా అది యాంత్రికమే అవుతుంది ఆలోచనల్ని - ఆలోచనా విధానాన్నీ అర్థం చేసుకోవాలంటే సముద్రం ఒడ్డున కూర్చుని ఎడతెగక వచ్చే కెరటాన్ని గమనించినట్లు వచ్చే పోయే ఆలోచనల్ని గమనించాలి అంతేకాని వాటిని సరిదిద్దాలి చక్కబరచాలి

అనుకోవడం కాదు ప్రతి ఆలోచనకూ ప్రతి భావానికీ ఎరుకలో వుండి దాని మూలాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి ఆలోచనా విధానాన్ని అర్థం చేసుకోవడమే అహం మూలాన్ని చేరడం అది నిద్రకాని నిద్రావస్థ అది పరమ సుఖస్థితి అదే చైతన్యస్థానం ఎప్పుడూ వుండేది అదే కాని మనని మనం అనేక ఆలోచనలతో అనవసరంగా భారవంతం చేసుకుంటాం అదే మనం చేసే పొరపాటు కనుక మనం ఎమిటో అట్లా వుండాలి అప్పుడు ఆలోచనలు వాటికవే ఆగి అంతమైపోతాయి ఎ ఆలోచననూ దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు దాన్ని స్వేచ్ఛగా విచ్చలవిడిగా పరిగెత్తనీయకూడదు అట్లా పరిగెత్తనిస్తే దానికి అంతం వుండదు

మనసు – ఆలోచనలు రెండూ క్రియాశూన్యమై నిర్వ్యాపారులైన తర్వాతే మనం వర్తమానంలో నిలవగలగుతాం అసలు వున్నదీ వర్తమానం ఒక్కటే ఆలోచన తాను సాధించిన వాటిల్లో ప్రయాణం చేసే దూరమే కాలం ఆలోచన ఎప్పుడూ తనకు తెలిసిన పాతదారినే ప్రయాణం చేస్తుంది ఆ ప్రయాణం – బాధ దు ఖం దగ్గరకు తప్ప మరెక్కడికీ కాదు ఆలోచనలు ఆగిన స్థితిలోనే అన్ని బాధలు దు ఖాలు నిరాశలు అంతమౌతాయి అన్ని రకాలైన ఆంతరంగిక అవరోధాలు రక్షణలు తొలగిపోతాయి వర్తమానంలో – ఆ క్షణంలో మనకు ఎ మాత్రం తెలియనిది – ఆలోచనకు అందనిది వర్ణింపశక్యం కానిది – ఆవిర్భవిస్తుంది అదే శాంతి అది వెల్లువలాంటి పరమానంద స్థితి అదే అందులోని అందం ఆ ఆనందాన్ని సూర్యోదయంలో – వెన్నెల్లో – పువ్వుల్లో – పిల్లల్లో – మబ్బుల్లో – పక్షుల్లో – కొండల్లో – సెలయేటి గలగలల్లో అంతటా దర్శించి ఆనందించగలం

అటువంటి పరమోన్నతస్థితి కలగాలంటే ఆలోచనల్ని మంచి చెడు గొప్పవి అల్పమైనవి అంటూ విభాగం చేయకూడదు వాటిని ఎటువంటి ఎంపిక చేయక అన్ని ఆలోచనల మీదా ఒకేరకమైన ఆదరణగాని నిరాదరణగాని చూపాలి పూర్తి శ్రద్ధనంతా ఆ క్షణాన కలిగిన ఆలోచన మీదే కేంద్రీకరించాలి కాని కొన్ని విపరీత సమయాల్లో ఆ ఒకే ఒక ఆలోచన అటు రక్తపాతాన్నీ ఇటు లోకాతీత సౌందర్యాన్నీ సృష్టించగలదు



చుట్టూ పరిధులు ఎర్పరచుకున్న చైతన్యమే మనసు అది ఒక చలన శక్తి అది మనలో సహజమైన విచిత్రమైన శక్తి అది మేధస్సును ప్రభావితం చేస్తుంది మేధస్సు అనే తెరమీద వరసగా సాగిపోయే ఆలోచనలే మనస్సు అంటే అది తలపుల మూట తనను బాగా ఆకర్షించిన తలపులతో ఆ మనస్సు తాదాత్మ్యం చెందుతుంది

ఎమీ లేని చిదాకాశమైన మూలం నుంచి లేచిన మనస్సు మొదట కాంతివలె వుండి తర్వాత జడదేహంతో కూడి ఇది నేను - అది నేను అంటుంది దాన్నే జీవుడు లేక అహం అంటారు అంటే సూక్ష్మమగు శరీరాంశమే మనస్సు అందుచేతనే మనస్సులో ఎంత చిన్న మార్పు వచ్చినా తదనుగుణమైన మార్పు దేహమందూ కనబడుతుంది ప్రాణశక్తి సహాయంతో అది దేహానికి కదలికనిచ్చి దాని చేత ఇష్టం వచ్చినట్లు పనులు చేయించుకుంటుంది ఆ సమయంలో మనసు విషయాల్లో తగుల్కొని అనుభవాలు పొంది కొన్నింటిని చిత్తంలో దాచుకుంటుంది అవే సంస్కారాలు అవి జ్ఞాపకాలుగా బైటికి వస్తాయి

చైతన్యశక్తి నుంచి ఉద్భవించిన మనస్సు - భ్రాంతిలోపడి చలించడం చేత పంచక్లేశాలు కలుగుతున్నాయి అవి అవిద్య - అస్మిత - రాగం - ద్వేషం - అభినివేశం

సృష్టి - చైతన్యం - ప్రకృతి మొదలగు వాటి గురించిన జ్ఞానం - అవగాహన లేకపోవడమే అవిద్య

నేను - నాది అనే అహంభావనా తాను కానిదాన్ని తాను అనుకోవడం అస్మిత

సుఖానురక్తే రాగం

కష్టాలు కలిగించే విషయాలపై విరక్తే ద్వేషం

జీవితేచ్ఛ – మరణభయమే – అభినివేశం ఈ ఐదూ ఒక్క చిత్త నిరోధం వల్లనే నాశనమౌతాయి

మొదట కలిగిన 'నేను అను తలంపే ఆ తర్వాత అనేక ఆలోచనల రూపు దాలుస్తుంది రూపాల్లోంచి పుట్టిన మనసు తిరిగి ఆ రూపాల్నే ఆశ్రయిస్తుంది రూపాల వల్ల జీవిస్తున్నా మనసు రూపరహితంగా వుంది

మనసును వెంటాడుతూ వెడితే అది మూడు భాగాలుగా వున్నట్లు తోస్తుంది అవి మనసు అహంకారం బుద్ధి మనసు ఆలోచనామయం అహంకారం ఆలోచనల్ని అదుపులో పెట్టి దేహాన్ని ఉపయోగించుకుంటుంది బుద్ధి అహంకారాన్ని అదుపులో పెడుతుంది

మనస్సు యొక్క స్వరూప – స్వభావాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే స్థిరమైన నిశ్చయమైన నిజాయితీ అయిన విచారణ చేయాలి విచారణ చేయకపోతే అది నిగ్రహింపబడక అనేక రకాలైన మారురూపాల్లోంచి తప్పించుకుని పారిపోతుంది

మనస్సు ఆకాశం వంటిది ఆకాశంలో వస్తువులు విషయాలు వున్నట్లు – మనసులో తలపులు వుంటాయి మనసు దేహంతో సంబంధం పెట్టుకోవడం వల్ల మనసుతో పాటు దేహం కూడా బాధలకు గురికావలసి వస్తుంది

మనసు ఒక అగ్నిపర్వతం దాని మీద కూర్చుని ఎవరూ హాయిగా

వుండలేరు అల్పం - స్వల్పం అయిన మనసు అపారం - అనంతం అఖండం అయిన చైతన్యాన్ని కప్పి మూసెయ్యాలని చూస్తుంది ఉదయం నిద్రలేచినప్పటినుంచీ శ్రద్ధ అంతా విషయాలపై వస్తువులపై సంగతులపై వుండటం వల్ల మనసు యొక్క స్వరూప - స్వభావాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం కనుక మనస్సు గురించిన విచారణ అవసరం ఆ సందర్భంలో మనకు కలిగిన ప్రతి ఆలోచనను వదలకుండా అనుసరించాలే కాని వాటికి విలువ కట్టి తుది నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు

సుఖలాలస పరురాలైన మనసును లౌకిక భౌతిక ప్రాపంచిక సాంసారిక ప్రవృత్తుల నుంచి నిజంగా వెనక్కి మళ్ళిస్తే అది నీటి నుంచి తీసి గట్టున వేసిన చేపలా గిలగిలా కొట్టుకొని తిరిగి ఆ నీళ్ళలో దూకాలని ఎగిరెగిరి పడుతూ అశాంతిగా వుంటుంది దాన్ని అదుపులో పెట్టి - శిక్షణలో వుంచడం సాధ్యం కాదు

ఆగమంటే మనసు ఆగదు మనసుకు భూత - భవిష్యత్తుల్లో విహరించడం ఇష్టం అందు దానికి సుఖం - రక్షణ వుంటుంది అక్కడ అది స్వేచ్ఛగా వుంటుంది వర్తమానమంటే దానికి భయం అందుచేత మనస్సు ఎప్పుడూ వర్తమానంలో నిలవదు ఒక్క క్షణం కూడా అదీ కాక వర్తమానం స్వల్పాతి స్వల్పం అంత తక్కువ వ్యవధిలో స్వేచ్ఛగా సుఖంగా విహరించే అవకాశం లేక ఉక్కిరి - బిక్కిరిగా అశాంతిగా కొట్టుకుంటుంది

మనం మనోపరిధిలో వున్నంత వరకు మనస్సు ఆడించే కుయుక్తి కపట వంచన వంటి ఆటలన్నీ ఆడవలసిందే కాబట్టి - దృష్టి శ్రద్ధ అంతా అవసరమైన ప్రయత్నం మీదకు మరల్చడం నేర్చుకోవాలి అప్పుడు

మనస్సు నిర్వ్యాపారియై శక్తివంతంగా వుంటుంది మనోచాంచల్యాన్ని అధిగమించాలంటే అన్ని విక్షేపాల నుంచి మనస్సును తప్పించాలి దానికి లోచూపు నేర్పించాలి శాంతి నిరోధకాలను వారించాలి బాహ్య ప్రపంచాన్ని అలక్ష్యం చేయాలి మనోపోకడల్ని అనుసరిస్తూ పరిశీలిస్తూ మనస్సుకు శాంతిని చేకూర్చాలి కళ్ళు మూసుకుని విషయాల్ని వస్తువుల్ని చూడకపోయినా గతంలో అవి మనసుకు తెలిసినవే కనుక వాటి రూపాల్ని మనోనేత్రం దర్శిస్తుంది ఆ నేత్రం ఎప్పుడూ తెరిచే వుంటుంది అందుచేతనే భావాలు అభిప్రాయాలూ స్మృతులూ ఎప్పుడూ జ్ఞప్తికి వస్తూ వుంటాయి

లోపలా బైటా విషయాల్ని చూసి గమనించడం ఆగిపోయినప్పుడు మనస్సు తన గురించి తాను తెలుసుకోనారంభిస్తుంది ఆ మనోస్థితిని నెమ్మదిగా నిజాయితీగా నిదానంగా ఓర్పుతో నేర్పుతో ఓ క్రమంలో వెంబడించి పరిశీలించినట్లయితే ఆలోచనా విధానం క్రమంగా నెమ్మదించి దాని వేగం ఆవేశం విజృంభణా తగ్గుతుంది అదే తనను తాను తెలుసుకునే విధం

అటువంటి నిశిత పరిశీలనా విధానాన్ని గమనించిన మనస్సు ఆ వ్యక్తి నుంచి తనకు ఎప్పుడైనా ముప్పుతప్పదనే భయంతో అతని కంటె ముందుగా అనేక సమస్యలు రేపి అభూత కల్పనలు సృష్టించి అతన్ని ప్రయత్నం నుంచి తప్పించాలని చూస్తుంది అయినా అతడు పట్టు విడవకపోతే సాధన తీవ్రం చేస్తే మరిన్ని కొత్త సమస్యలు తెచ్చి పెడుతుంది

అసహ్యాలు విరక్తులు కలిగించి వెనక్కి తగ్గేటట్లు చేస్తుంది ఒక్కోసారి

అగోచరం అవ్యక్తంలోకి అకస్మాత్తుగానో అప్రయత్నంగానో అనాలోచితంగానో అవివేకంతోనో దూకేటట్లు ప్రేరేపిస్తుంది తన ప్రకారం నడచుకునేటట్లు శతవిధాల ప్రయత్నిస్తుంది నీ విషయం నేను చూసుకుంటాను నీకు సుఖ–శాంతులు చేకూరుస్తాను తెలియని దాని సంగతి విడిచిపెట్టు అంటుంది ఎంతకీ అతడు పట్టువిడవకపోతే 'నేను గమ్యం చేరుకున్నాను నాకు జ్ఞానోదయమైనది అనే భ్రమ కలిగిస్తుంది ఒక్కోసారి ఇంక నేను చేయవలసింది ఎమీ లేదు సాధించవలసిందీ లేదు అనే భావంలో వుంచుతుంది అదంతా మనస్సు యొక్క కల్పన అన్ని అనుభవాలూ ఆ మాయాశక్తి కుయుక్తులు అవి దాని పలాయనా మార్గాలు మనస్సు లేకపోతే అనుభవాలు కలగవు

ఆలోచనలు – ఊహలు – భ్రాంతులు – అభిప్రాయాలు – స్వప్నాలు – దృశ్యాలు – అనుభవాలు – ఆందోళనలు అనే దొంగలు అజ్ఞానాంధకారంతో నిండివున్న ఇంట్లో ప్రవేశిస్తారు కాని ఆ సమయంలో వీధి గుమ్మంలో దీపం వంటి సాక్షి ఎదురైతే దొంగలు వెనుతిరిగి పారిపోతారు

వెనుక ఎ గుర్తూ జాడా చిహ్నం లేని – అంటే గతం లేని అంటే నేను – నాది అనేది లేని మనోస్థితిని శూన్యమనసు అంటారు అటువంటి మనసుకు ఎరుకలో లేకపోవడమే అజ్ఞానం దేన్ని చూసినా పాత అలవాటు ప్రకారం మనసు ఆలోచించి విషయీకరణ చేయడం మానినప్పుడే సమస్తం సత్యస్వరూపంగా దర్శనమిస్తుంది అదే జ్ఞానం అంటే మనస్సును అర్థం చేసుకోవడమే విముక్తి

దేనికైతే కాలం లేదో అది శాశ్వతం మనస్సు కాలాన్ని అధిగమించినప్పుడే దానికి సత్యం అనుభవేద్యమౌతుంది అప్పుడు కలిగే పరమానందాన్ని మాటల్లో వర్ణించ శక్యం కాదు

మనలో రెండు భాగాలున్నాయి ఒకటి బాహ్య విషయాల్ని యదాతథంగా చూసి గమనించి వాటికి ఎరుకలో వుండి పనిచేసేది రెండవది అదే సమయంలో లోపలా బైటా విషయాల్ని విస్తారంగా వివరంగా గమనించేది అదే సరైన గమనిక మనం ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నామంటే ఆ రెండో భాగం పనిచేస్తోందని అర్థం అందులోని అందం అదే అదే సున్నితం సుకుమారం అయిన మనస్సు అది ఒక అందమైన ఉపకరణగా పనిచేస్తుంది ఆ మనసును ఉపయోగించుకుంటే అప్పుడు జీవితం పరమానందంగా వుంటుంది

మనసు తన శ్రద్ధనంతా పూర్తిగా తన మీదే నిలుపుకుంటే అప్పుడది తన స్వరూప స్వభావాన్ని తానే కనుక్కుంటుంది దానితో అది సర్వవ్యాపకమైన మహా మౌన మూలంలో మునిగిపోతుంది అప్పుడు ఏర్పడే నిశ్చల నిశ్శబ్దమే సత్యం ఆ నిశ్చల మనో శక్తే సర్వవ్యాపకమైన మనోస్థితి అది ఒక ప్రశాంతమైన సుఖనిద్రవంటిది ఆ శక్తినంతా నేను పై కేంద్రీకరించుటే ఆత్మ విచారణ సర్వసాక్షి అయిన ఆత్మ విచారణ ద్వారానే మనస్సు నిశ్చలం అవుతుంది అంటే మనస్సు అంతర్ముఖం అవుతుంది అంటే 'నేనెవరు? అనే ప్రశ్న నిజంగా కలగడం

మనిషీ ఒక యంత్రమే కాని మనిషికీ - యంత్రానికీ తేడా వుంది మనిషి యంత్రాన్ని అధికమించగలడు అధిగమించే శక్తి యంత్రానికి లేదు మనిషంటే - ఒకడు కాదు ఇద్దరు ఒకడు చీకట్లో మేల్కొంటాడు రెండోవాడు వెలుగులో నిద్రపోతాడు కాని సగటు మానవుడు మొదట తన తల్లి మీద ఆధారపడ్డ బిడ్డ యవ్వనంలో ప్రేమలో మునిగిన వాడు తర్వాత కుటుంబ సంరక్షకుడైన తండ్రి యుద్ధంలో యోధుడు దేవాలయంలో భక్తుడు ఖైదులో నేరస్తుడు అవసరాల కౄరహస్తాల మధ్య అజ్ఞాని అటువంటి మనిషి మనుగడ సముద్రంపై తేలియాడే నురుగువంటిది గాలివీస్తే ఆ నురుగంతా గల్లంతే మృత్యువు వస్తే అందరూ అంతే!

కాని భౌతిక - ప్రాపంచిక విషయ జ్ఞానంలో మానవుడు ఎంత ప్రావీణ్యత ప్రజ్ఞ ప్రతిభ కనబరచినప్పటికీ అనేకానేక విషయాల గురించి పూర్తిగా వివరంగా విస్తారంగా విశదంగా తెలుసుకున్నప్పటికీ అతడు కూడా అందరి మాదిరిగా సుఖదు ఖాల్ని కోపతాపాల్ని అనుభవించడం చేత అతడు కూడబెట్టిన విషయజ్ఞానం అతనికి స్వేచ్ఛను ఇవ్వలేకపోతోంది కనుక వివేకవంతులు మొదటి నుంచీ మరోమార్గం యోచించి అన్వేషించడం మానలేదు తనకు అన్యంగా భిన్నంగా విడిగా దూరంగా ఎదో తెలియకుండా అందకుండా అగోచరంగా అవ్యక్తంగా అగమ్యంగా వుంది అనేప్పటికి అతడు దానికై ఆశ వదలలేదు ప్రయత్నమూ మానలేదు దానితో అతనికి కష్టాలు బాధలు యాతనలు వేదనలు ఆవేదనలు

ఎక్కువయ్యాయి దాన్ని తెలుసుకోవడం కనుక్కోవడం కష్టమని తెలిసినా ప్రయత్నం విరమించలేదు

ప్రతి ఒక్కరూ సహజంగా పుట్టినప్పటికీ అజ్ఞానంలో పెరిగి అవివేకులుగా మరణిస్తారు ఆ అజ్ఞానానికి కారణాలు - మతం కులం సాంప్రదాయం ఆర్థిక రాజకీయ సాంఘిక సాంస్కృతిక విద్య జాతీయత పరిస్థితులు పరిసరాలు వాటి ప్రభావం వల్ల మనిషి ఒత్తిడులకు లోనై ఇరుకు మురికి అవుతున్నాడు ఆ అజ్ఞానాన్నే విశేషజ్ఞానంగా మనో వికాసంగా భావించి జీవిస్తున్నాడు కాని సత్య సందర్శనమైన బహుకొద్దిమంది - ఆ గుంపు వెనుక ఎక్కడో దూరంగా మౌనంగా ఒంటరిగా వుంటారు వారిని ఎవరూ లక్ష్యపెట్టరు పైగా తమ స్వయం కల్పిత రొదలో తొందర్లలో తికమకల్లో వారిని పక్కకు తోసేసి హేళన చేసి చులకనగా చూసి వెక్కిరించి తరిమికొట్టి హింసించినా నోరు విప్పరు వారి మౌనం భరించలేక వీలైతే వారిని చంపేస్తారు

మనకు కొన్ని సంగతులు విషయాలు తెలుసు కాని ఇంకా ఇంకా తెలుసుకోవాలని తహతహలాడతాం కాని మనని మనం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించం అది చిత్రమైన సంగతి మనని మనం ఎందుకు తెలుసుకోమంటే చాలా వరకు సోమరితనం లేదా భయం కాకపోతే తమ గురించి తమకు పూర్తిగా తెలుసుననే ధీమా అంతేకాదు మనని మనం అనేక కారణాలకు ఎన్నెన్నో సంగతులతో విషయాలతో కప్పుకుని మూసుకుని తిరుగుతాం దానికి కారణం అసలు మనం

ఎమిటో ఇతరులకు తెలియకుండా వుండేందుకు ఆ విధంగా మనని మనం అణచుకుని మూసుకుని దాచుకుని బ్రతుకుతాం ఒక్కోసారి మన స్వభావాలతో గుణాలతో రాజీపడలేక మనతో మనమే పోరాడతాం అదీ మన తీరు

తమ గురించి తాము తెలుసుకోవడానికి శక్తి సామర్థ్యాలు వుండాలి ఆ శక్తి బైటనుంచి వచ్చేది కాదు మనస్సు నిశ్చలమైతే ఆశక్తి కలుగుతుంది కాని తమ గురించి తాము తెలుసుకోవడానికి వారి గతమే వారికి పెద్ద అడ్డు మనని మనం నిరంతరం పాత జ్ఞాపకాలతో అనుభవాలతో ఆశయాలతో ఆశ ప్రయత్నాలతో చూసుకోవడం వల్ల వర్తమాన జీవితం అర్థరహితంగా సారహీనంగా అందవికారంగా కనబడుతుంది వర్తమానంలో తటస్థపడేవాటిని ఆ క్షణంలోనే తమకు తెలిసిన పాత పదాలలోకి అనువదించుకుంటాం దానితో మనం మరింత గతాన్నే పెంచేవాళ్ళం అవుతున్నాం కాని వర్తమానంలో నిలిచినదే నిజమైన జీవితం అదే సహజస్థితి జ్ఞానిస్థితి అటువంటి జ్ఞానులు గతించిపోయేవాటన్నింటికీ పూర్తి ఎరుకలో వుంటారు వారి స్థితి ఎమిటో తక్కిన వారికి తెలియదు అర్థం కాదు వర్తమానంలో వుండేది నిశ్చల నిశ్శబ్దం అందు ప్రతీదీ స్వేచ్ఛగా సంపూర్ణంగా వుంటుంది ఆ క్షణాన జీవన వాహినిలో మునుగుటో లేక అనంత ఆకాశంలోకి ఎగురుటో జరుగుతుంది ఆ స్థితి మహాశూన్యంలో శూన్యంగా పరమానందంలో ఆనందంగా విశ్వసౌందర్యంలో అందంగా వుంటుంది కనుక మనిషిలో

ఆరాటాలు ఆందోళనలు ఆతృతలు ఆలోచనలు అన్నీ పూర్తిగా నిలిచి ఆగిపోతే అప్పుడు అతడూ నిశ్చలంగా వుండగలడు

కాని మనిషి సత్యాన్ని విస్మరించి స్వర్గ – నరకాల పాప – పుణ్యాల జ్ఞానాజ్ఞానాల జనన – మరణాల గురించి యోచిస్తాడు తన గురించి కాని వర్తమానం గురించి కాని సహజస్థితి గురించి కాని యోచించడు అందం ఆనందదాయకం ఆరోగ్యకరం అయిన సహజస్థితిని నిరాకరించి తనను తానే హద్దుల్లో పరిమితుల్లో ఇరుకుల్లో ఇబ్బందుల్లో పెట్టుకుని ఎంతకీ అంతం కాని బాధల్ని బంధాల్ని కష్టాల్ని దు ఖాల్ని కలతల్ని ఘర్షణల్ని అనుభవిస్తూ మళ్ళా అపరిమితం అనంతం అపారం అఖండం అనన్యం అవ్యక్తం అయిన దానికోసం ఆశించి అర్రులుజాస్తో అన్వేషిస్తాడు శాంతి – సుఖం ఆనందం లేక గిలగిలలాడతాడు ఆ సందర్భంలో ఆశ్రమాలను ఆలయాలను దర్శిస్తాడు పవిత్రగ్రంధాల్ని శాస్త్రాల్ని పఠిస్తాడు గురువుల్ని సేవిస్తాడు అనేక రకాల సాధనలు చేపడతాడు ఎంత చేసీ విముక్తి కానక ఎవిధంగానైనా వాటి నుంచి తప్పించుకుని బైటపడాలని తంటాలు పడతాడు అన్నీ అంతా దేహానికే అంటగట్టి – ఆ మాయలో ఆ బురదలో కూరుకుపోతాడు ఆవిధంగా తాను తవ్వుకున్న గోతిలో కట్టుకున్న ఖైదులో – స్వయం కల్పిత రొదలో కూరుకుపోతాడు ఒక్కోసారి భరించలేక గట్టిగా అరుస్తాడు ప్రేమ కల మహాత్ములు అతని ఆర్తనాదం విని – దగ్గరకు వెళ్ళి అతన్ని కప్పిన మాయతెర తొలగించి – అంతర్ముఖుణ్ణి చేసి – సత్యసందర్శన భాగ్యం కలిగిస్తారు అప్పటి నుంచి

– ఎప్పటి నుంచో అతన్ని పట్టిపీడించే – వేధించే – భాదించే – దు ఖ పెట్టే యాతనలు – కష్టాలు – విలువలు – కొలతలు అన్నీ వదలిపోతాయి సద్ధాల రూపంలో కనిపించే ప్రపంచం కూడా శక్తివంతంగా సౌందర్యవంతంగా దర్శనమిస్తుంది ఆ అనుభవంతో అతనిలో సమస్త సంశయాలు కరగి తొలగిపోతాయి

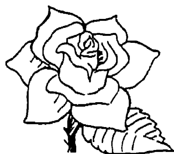
కాని ప్రతి ఒక్కరి జీవితాన్ని పట్టి పీడించే దు ఖమయం చేసే బలీయమైన మూడు శక్తులు – రాగం ద్వేషం మోహం రాగమంటే అన్ని రూపాల్లో వుండే కోర్కె దాని వల్ల మనిషి స్వార్ధపరుడుగా అధర్మపరుడుగా దుర్మార్గుడుగా మారతాడు అది అతన్ని వినాశనకర భూమికలకు ఈడ్చుకుపోతుంది అనాలోచితంగా అవివేకంగా గుడ్డిగా వ్యక్తులపై విషయాలపై వస్తువులపై ఎర్పరచుకున్న భ్రాంతిమయమైన ప్రీతే రాగం అటువంటి రాగం పోవడమే వైరాగ్యం విషయాల్లో భయం వుంటుంది కాని వైరాగ్యంలో భయం వుండదు

ద్వేషాన్నే – అసూయ ఈర్ష్య పగ విరోధంగా చెపుతారు అది నేరానికి దారి తీస్తుంది

మోహం వల్ల మనిషి స్వరూపజ్ఞానం మరచిపోతాడు మనం గతంలో నిరాకరించిన దు ఖం అనుభవించిన ఆనందం సుఖం అంత కరణంలో నిగూఢ సంస్కారాలుగా మిగిలి తర్వాత కాలంలో అనుకూల పరిస్థితులు ఎర్పడగానే పొదల్లో పొంచివున్న నాగుపాముల్లా బుసలుకొడుతూ మన మీదకు దూకుతాయి అప్పుడతడు గతానుభవ జ్ఞానంతో సుఖం

పొందాలనుకుని కొన్ని పద్ధతులు విధానాలు మార్గాలు చేపడతాడు

అతని ప్రయత్నాలు ఆశలు ఆలోచనలు భావాలు కోర్కెలు అలాగే అతడు అభిలషించే మోక్షం స్వర్గం మొదలైన వాటిని చూస్తే దేదీప్యమానంగా దివ్యతేజస్సుతో సూర్యుడు వెలుగుతూ వుంటే చిన్న కొవ్వొత్తి వెలిగించుకున్నట్లు వుంటుంది కనుక జరగవలసింది రాగం శాంతించడం రాగం శాంతిస్తే ద్వేషాగ్ని అణగి శాంతిస్తుంది ద్వేషాగ్ని శాంతిస్తే - మోహాగ్ని శాంతిస్తుంది మోహాగ్ని శాంతిస్తే - అనుభవాది సకలదోషాలు ఉపశమించి జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది అంతేకాని శాంతి సాధించాలని చేసే ప్రయత్నాలే శాంతిని దూరం చేస్తాయి గతానుభవాలు లేని మనస్సు వున్నప్పుడే నూతనానుభవం కలగడానికి అవకాశం ఎర్పడుతుంది అప్పుడు జీవితం నూతనంగా దర్శనమిస్తుంది అదే పునర్జీవనం



జీవితమంటే – సంబంధంలో కదలిక కదలిక అంటే సంబంధంలో జీవశక్తి సంబంధమంటే పరిసరాలకు సమాధానం అంటే విషయాలతో వస్తువులతో ప్రజలతో భావాలతో ఆలోచనలతో ముడిపడి వుండటం అందుచేత అనేక కారణాలకు అనేక కోణాలనుంచి నిత్యజీవితంలో 'సవాలు అనేది ఎప్పుడూ ఎదురౌతూ వుంటుంది ఆ సవాలుకు ఇచ్చే సమాధానం వ్యక్తి స్వభావం మీద పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి వుంటుంది ఆ సమాధానం తరచు మారుతూ వుంటుంది కాని ఆ సమాధానం స్వేచ్ఛగా నిర్భయంగా ఆలోచనా రహితంగా వుండాలంటే సంకల్పం కోర్కె ఇష్టం వంటివి లేకుండా వుండాలి అంటే ఆ క్షణాన ఎటువంటి బంధం ఆసక్తి నిబంధన మమకారం ఎమీ లేకుండా సమాధానం ఇవ్వడం గొప్ప సంగతి అంతకంటే గొప్ప సంగతి గత జ్ఞాపకాలు లేకుండా ఇవ్వడం అదే సరైన సమాధానం తద్భిన్నంగా సమాధానం ఇస్తే అది కేవలం ఆత్మ సంరక్షణార్ధం జరిగే కర్మే అవుతుంది అటువంటి కర్మ సంబంధంలోని కదలికను స్వేచ్ఛగా సాగనివ్వదు

సంబంధమనేది ఒక దర్పణం అందు మనని మనం పూర్తిగా చూసి తెలుసుకోవచ్చు భ్రాంతులనుంచీ తప్పించుకోనూ వచ్చు సంబంధాన్ని అర్ధం చేసుకోవాలంటే ముందు మనని మనం అర్ధం చేసుకోవాలి ఎ బంధం సంబంధం లేనిదే పూర్తి స్వేచ్ఛాయుతమైన జీవితం జీవితమంటే ఎమిటో ఆలోచించి నిర్వచించలేము జీవితం ఒక భావనకాదు జీవితమంటే ఉనికి దాన్ని మాటల్లో వర్ణించలేము

జీవితం ఎప్పుడూ ఒకేస్థితిలో వుండదు అది కదలినా మారినా

ఒక కదలికకూ మరొక కదలికకూ పోలిక సంబంధం వుండదు కాని ప్రతి కొత్త కదలిక పాత కదలికను అనుసరిస్తుంది అది నిరంతరం సృష్టించినా సృష్టి విధానం కాదు

జీవితం ఒక అన్వేషణా విధానం అది మనిషిలోని సృజనాత్మక శక్తిని ప్రేరేపిస్తుంది కాని ప్రతి ఒక్కరూ జీవితం నుంచి శాంతి ఆనందం ముక్తి కోరతారు ఆ సందర్భంలో అనేకచోట్లకు పరుగులు తీస్తారు ఆశతో పలు ప్రయత్నాలు చేస్తారు వారుకోరేది శాంతి కాదు తాత్కాలిక సంతృప్తి

జీవితం ఒక నది మాదిరిగా వుంది తన మార్గానికి అడ్డు అవరోధం కలిగితే అది అక్కడ ఆగిపోదు మరో మలుపు తిరిగి గమ్యం చేరుతుంది

జీవితం సూర్యకాంతి వంటిది జీవితమే అందం ఆనందం సత్యం అది నిబంధన లేనిది శాశ్వతమైనది స్థిరమైనది అసలు వున్నదీ అదే దానికి నిర్మాణం నాశనమంటూ లేదు జీవితంలో మీరు నేను అంతా అన్నీ వున్నాయి జీవితమే మానవుణ్ని పరిపూర్ణుణ్ణి చేస్తుంది అటువంటి జీవితాన్ని అనుభవించాలంటే పరిమితమూ బంధమూ అయిన మార్గాన గుడ్డిగా అనాలోచితంగా నడవకూడదు జీవితాన్ని తెలుసుకోవడమే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం

జీవితంలో ఒక ప్రక్క అంతులేని కలవరం అత్యాశ అందవికారం జాతి - మత - కుల వివక్షతలు యుద్ధాలు మరోప్రక్క సిద్ధాంతాలు వైరుద్యాలు ఘర్షణలు సాంప్రదాయాలు ఆశలు ఆశయాలు - ప్రయత్నాలు తికమకలు బాధ దు ఖం అనారోగ్యం ముసలితనం

మృత్యువు ఇన్ని వున్నాయి ఆ విధంగా జీవితం అధికభాగం అసంగతంగా వ్యాకులంగా గందరగోళంగా గాబరాగా తికమకగా విరుద్ధంగా భయంకరంగా వుంది ఒకదాన్ని తీసుకుని వేరొకదాన్ని నిరాకరించడం వల్లా బ్రతుకంతా దోషభూయిష్టంగా నిత్యసంగ్రామంగా సమస్యామయంగా మారడం వల్లా విసుగుచెంది జీవితమంటే ఎమిటి? అనే ప్రశ్న కలుగుతుంది

నిరంతర ఎరుకే జీవితం ఆ ఎరుకను శాస్త్రజ్ఞులు గ్రంధాలు మేధావంతులు మందకొడిచేసి నిరుత్సాహపరచి చివరికి భగ్నం చేస్తారు జీవితమంటే పరిసమాప్తం కాని దీర్ఘమైన ఒక క్రియ సంబంధంలో ఒక కదలిక ఆ కదలిక ఒక ఉద్దేశ్యంతో జరిగినప్పుడు అది వైరుధ్యంగా మారుతుంది కాబట్టి మనిషి జీవితం - ఉద్దేశ్యం - క్రియ - వైరుధ్యం అనే మూడింటి చుట్టూ తిరుగుతుంది

కనుక అన్ని బోధల కన్నా - బోధకులందరి కన్నా - జీవితమనే గ్రంధాన్ని చదివి తమను తాము తెలుసుకోవడం ఉత్తమం ఆ గ్రంధం ఎ ఒక్కరిదీ కాదు సమస్త మానవాళిది ఆ గ్రంధంలో అన్నీ వుంటాయి ఆ గ్రంధం మనలోనే వుంది దాన్ని చదివినా చదవకపోయినా ఒకనాడు జీవితం వచ్చి మూసివున్న మన ఇంటి తలుపుల్ని తడుతుంది అదే జీవితం మనల్ని మేల్కొల్పడం సుఖనిద్రలోంచి లేవడం కష్టమనిపించినా జీవితం తలుపుతట్టడం మానదు అలా తట్టడం ఎడారి జీవనంలో జల్లువానగా ఎండిన బ్రతుక్కి నవనీతంగా వుంటుంది మనం తలుపు తెరిచే వరకు జీవితం వూరుకోదు తలుపు తెరచినప్పటి నుంచే అసలు

జీవితం ఆరంభమౌతుంది అంటే ఒక విధమైన క్రమం అదే విశ్వవ్యాప్తమైన క్రమం ఎర్పడుతుంది దానికి తత్వశాస్త్రాలతో తత్వవేత్తలతో పనిలేదు ఎవరూ ఎప్పుడూ తమను తాము చదువుకునే విద్య నేర్వరు కనుక జీవితమనే గ్రంధాన్ని తెరవరు చదవరు తనను తాను తెలుసుకోవడమే నిజమైన చదువు అది తన మనస్సును తాను చదవడం అదే వివేకజ్ఞానం అది ప్రగతికి సోపానం

కొందరికి తమను తాము చదువుకునే సామర్థ్యం వున్నా తెలివి నేర్పు అవకాశం వున్నా చదవరు సోమరితనం వల్ల చాలామంది చదవరు కొందరు తమ మతపరమైన పవిత్ర పరిశుద్ధ గ్రందాల్ని చదివి అవే ముఖ్యమైనవి సత్యవంతమైనవి అవసరమైనవి అని నిర్ణయించుకుని వాటితోనే సంబంధం పెట్టుకుంటారు ఆ గ్రంధాలే తమ జీవితానికి సరిపోతాయని సహాయపడతాయని వారి నమ్మకం వాటినే చదివి తమను తాము తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు కాని వారి మనస్సులు స్పష్టంగా నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా లేకపోవడం వల్ల వారి ప్రయత్నాలు ఫలించవు మనస్సు అనేది పెద్ద సినిమా సంస్థ అది అనంతంగా నిర్విరామంగా సినిమా తీస్తుంది ఎవరికి వారు తమ స్వంత సినిమా చూసుకుంటే అంతా తెలుస్తుంది

మనకు ఇవ్వబడిన జీవితం - అది ప్రకృతి వర ప్రసాదం అది అద్భుతమైన ఐశ్వర్యంతో నిండివుంది మన శక్తి సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఆ ఐశ్వర్యాన్ని చేతుల నిండా తీసుకోవచ్చు కాని మనం అంత అందమైన విలువైన జీవితాన్ని అనేక విధాల వికారం చేసి నాశనం చేస్తాం జీవితాన్ని

అపార్ధం చేసుకొని గజిబిజి చేసి - లేని సమస్యలు సృష్టించి మళ్ళావాటి ధాటికి తట్టుకోలేక అనేక తంటాలు పడి దాన్నించి ఎలాగైనా బైటపడే మార్గం కానక ఎంచెయ్యాలో తోచక తికమక పడి అటూ ఇటూ చెడ తిరుగుతూ ఆశ్రమాలకు ఆలయాలకు పోతాం జీవితంలో అధిక భాగం బాధాకరం కావడంతో బ్రతకడమంటేనే నిరుత్సాహంగా నిస్సారంగా సమస్యామయంగా తోచి అసలు జీవితానికో అర్ధం వుందా? అనే అనుమానంలో పడతాం అన్నీ చూసి కాంతి అంటే ఎమిటి? అని అడిగినట్లు వుంటుంది ఆ ప్రశ్న

జీవితం స్వేచ్ఛాయుతమైనది - సజీవమైనది - సృజనాత్మకమైనది అటువంటి జీవితం నుంచి పారిపోయి - పక్కదారులు వెతుక్కుంటారు అధిక సంఖ్యాకులు వారు ఎవేవో ఊహించి తమకు తాముగా తాబేలు మాదిరిగా ముడుచుకుపోయి దాన్నే అంతర్ముఖంగా ఆత్మనిష్టగా మాట్లాడి త్వరలో ఒక అంతర్వాణిని సృష్టించుకుంటారు

జీవితాన్ని నిజంగా సహజంగా అనుసరిస్తే అదే గురువై బోధిస్తుంది మార్గదర్శకుడై దారి చూపి నడిపి లక్ష్యం చేరుస్తుంది నిత్యజీవిత సంబంధ అనుబంధాల ఎడతెగని గమనికతో ఎర్పడే నిశ్చలతే ధ్యానం నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే అవరోధాలు అణగి ఆగిన తర్వాత ధ్యానం చేస్తాననడం అలలు అణగిన తర్వాత సముద్రస్నానం చేస్తానన్నట్లు వుంటుంది

పరిసరాల ప్రతిక్రియల ప్రభావాల ఫలితమైన వ్యక్తికి వున్నది - బహు స్వల్పకాల జీవితం అతడు దాన్ని అనేక విధాల నాశనం

చేసుకుంటాడు దాన్ని వివేకవంతులు అనేక మార్గాల సద్వినియోగం చేసుకుంటారు ఆ మార్గాలలో ధ్యానం ఒకటి

చావడమంటే శారీరకంగా నామ - రూపం లేకుండా పోవడం - మరణించడమంటే మనస్సు ఆత్మలోతుల్లోకి నిష్క్రమించడం ఆలోతుల్లో అనుభవించడం తప్ప అనుభవాలంటూ ప్రత్యేకంగా వుండవు ఆ స్థితిలో మనస్సు విడిగా - దూరంగా వుండి తనను నిర్లక్ష్యంగా వదలి వెళ్ళినందు వల్ల అది పగపట్టిన నాగుపాము మాదిరిగా సమయం కోసం ఎదురుచూస్తూ వుంటుంది - లోపల ప్రవేశించిన వాడు ఎకారణానికైనా బైటికి రాకపోతాడా అనే ధైర్యంతో

ఎంతకీ తిరిగి వెళ్ళక - మనస్సు ప్రస్తావన లేక సాధకుడు నిర్భయంగా స్వేచ్ఛగా వుంటాడు లోపల ఆత్మలోతుల్లో తనకు స్థానం లేదని గ్రహించిన మనస్సు గతిలేక నిష్క్రమిస్తుంది

అనుభూతి చెందే వరకే యోగం యొక్క పని మృత్యువును జయించుటే పూర్ణయోగం ఆ మహా ప్రస్థానంలో మృత్యువు కనిపించదు దానితో అతడు జీవన్ముక్తుడు అవుతాడు మృత్యుంజయుడు అవుతాడు అతనిదే నిజమైన జీవితం

అనేక విషయాల్ని - ఒక్కటిగా - ఎకంగా కుదించి కూర్చుటే - శాస్త్రం విశ్వమంతటినీ ఒకటిగా క్రోడీకరించబడిన శాస్త్రాన్ని వేదాంత శాస్త్రమంటారు సత్యం గురించి పరిశీలించగా వచ్చిన ఫలితమే శాస్త్ర పరిజ్ఞానం మనస్సు గురించి చేసిన అధ్యయనంలో పరిశీలనలో

విషయసేకరణ గాని బాహ్యం నుండి పొందదగిన సత్యంగాని ఏమీ వుండదు అందు మనస్సు తనను తాను విచారించుకుంటుంది అంతే! కాబట్టి మానసిక శాస్త్రం అన్ని శాస్త్రాల కన్నా గొప్ప శాస్త్రం

ఆధ్యాత్మిక చింతనలో తత్సంబంధమైన భావాల్లో ఊహల్లో కల్పనల్లో అభిప్రాయాల్లో ఆదర్శాల్లో విహరించడం మానవునికి ఇష్టం కనుక దైనందిక జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక శారీరక మానసిక విషయాల సంగతుల సంఘటనల గురించి కూడా తెలుసుకోవడం మంచిది మనిషి ఏ మతానికి - ఏ వర్గానికి - ఏ జాతికి ఏ సాంప్రదాయానికి - ఏ సాంస్కృతికి చెందిన వాడైనప్పటికీ అతనికి ఎదురయ్యే తీవ్రమైన మానసిక తికమకల ఘర్షణల గందరగోళాల నుంచి కనీసం కొంత సమయమైనా తప్పించుకొని ప్రశాంతంగా వుండాలనుకున్న సందర్భాలలో అతడు అనేక మార్గాలు అన్వేషించాడు వాటిల్లో యోగం ఒకటి

యోగం అనాదిగా ఆచరణలో వున్న శాస్త్రం అది ఆనంద హేతువు మతాలు సాంప్రదాయాలు సాంస్కృతులు యోగ మార్గాన్ని తమకు అనుకూల పద్ధతులలోకి మార్చుకున్నాయి వాటి అభిప్రాయాల్లో బేధాలు వున్నా వాటి అన్నింటి లక్ష్యం ఒక్కటే యోగం మనిషిని లోపలా - బైటా మండించినా చివరికి అది ఒక దివ్యలేపనం మాదిరిగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ మానసిక ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందనే ఉద్దేశ్యంతో కొందరు యోగాభ్యాసం చేస్తారు

యోగానికి కావలసింది పవిత్రత అన్ని మతాల జాతుల వర్గాల సంప్రదాయాలలో పవిత్రతకు ప్రధమస్థానం ఇచ్చారు అది అన్ని గుణాలలో

ఉత్తమమైనదిగా చెప్పబడుతోంది ఆ పవిత్రత త్రికరణశుద్ధిగా వుండాలి మనస్సును మాలిన్య పరిచి క్రిందికి లాగే వాటిని వదలడం అందులోని ముఖ్యాంశం దానికి కావలసింది ఓర్పు - సహనం - సద్భావం - సద్బుద్ధి - సద్వర్తన - చిత్తశాంతి ఆత్మానందం మొదలైనవి అప్రయత్నంగా వ్యక్తి వికాసంతో పాటు కలిగే పరిణామాలు అదే యోగస్థితి అది ఆంతరంగిక పరిణామం యోగం దేహంతో ప్రారంభమై పరిశీలన అంతర్వీక్షణలతో మనో శూన్య స్థితి వంటి ధ్యానంలోకి జారుకుని అందు స్థిరపడి క్రమంగా తపస్సుగా మారుతుంది

అంతిమ లక్ష్యం చేరే మార్గాలలో యోగం ఒకటి ఎ రకమైన సాధన చేసినా యోగమనే అంటారు యోగమంటే ముఖ్యంగా చిత్త వృత్తి నిరోధంగా చెపుతారు ఐక్యం కోసం చేసే యత్నమే యోగం ఎ కోర్కె లేకుండా శూన్యంలోకి దూసుకుపోవడమే యోగం యొక్క ప్రదాన లక్షణం

దేహస్పృహ వున్నంత కాలం చేసే యోగం ప్రాధమిక దశలో వున్నట్లే దేహస్పృహ లేకపోతే శూన్యంలో లయించినట్లు అది గొప్ప అనుభవం అనుభూతి చెందే వరకే యోగం ఆ తర్వాత ఆత్మ జాగృతమౌతుంది దానితో ఎరుక చైతన్యంగా భాసిస్తుంది అంటే ఒక దశలో యోగం చైతన్యంగా మారుతుంది అది శుద్ధచైతన్య స్థితి అది చేతనావర్తం ఆ స్థితిలో యోగార్ధికి 'నేను' అనే ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వం వుండదు కాని తత్వం వుంటుంది అది క్రమంగా శూన్యస్థితిగా మారుతుంది అది శూన్యానుభవమే అయినా తన స్థితి ఎమిటో ఎరుకకు అందుతూ

వుంటుంది ఆ స్థితి ఎమిటో మొదట్లో సాధకుడికి అర్థం కాక తికమక పడి భయపడతాడు అది చివరకు మృత్యుభీతి వరకు తీసుకుపోతుంది ఆ విధంగా పూర్తిగా శూన్యంలో లయించడమే జ్ఞానోదయం అదే అవగాహన ఆత్మసాక్షాత్కారం అది అజ్ఞానంలోంచి విశ్వతేజస్సుకి ప్రస్తానం అదే నిజమైన యోగం

సహజ యోగమే సర్వోత్కృష్టం అంటారు కొందరు దేహం మనస్సు హృదయం కలసి సఖ్యతగా పని చేయడాన్ని పూర్ణయోగమంటారు మరికొందరు గతంలో నేర్చిన దాన్నంతా విడవడమే మరవడమే మహాయోగమని కొందరు – అజ్ఞానంలో పెరిగిన వ్యక్తిత్వాన్ని జ్ఞానాగ్నికి అర్పించడాన్ని సిద్ధయోగమని కొందరు అంటారు కాని మనసు దాని వృత్తులను వశపరచు కొనుటకు తోడ్పడునదే నిజమైన యోగం ఆ యోగం అంత పథం భావనలో మనోధారణే యోగం ఆ యోగ ద్వారం హృదయం ఆ యోగ గమ్యం – పరబ్రహ్మ ఆ మార్గాన లక్ష్యం చేరినటువంటి యోగులు అద్భుతశక్తులు అష్టమాది సిద్ధులు సంపాదిస్తారు చిత్రవిచిత్రమైన అనూహ్యమైన అలౌకిక శక్తులూ పొందుతారు తీవ్రయోగ సాధనా సమయంలో అతీంద్రియ శక్తులు కలగవచ్చు అవి మనస్సుకు సంబంధించినవి – ప్రయత్నించి సంపాదించినవి – అసహజమైనవి – అశాశ్వతమైనవి – విలువలేనివి అవి కనుపించేవేకాని నిలిచేవి కావు అహంకారం వుంటే – ఆ శక్తులు వ్యక్తమౌతాయి అవి విస్తారం కావడంతో వ్యక్తికి దు ఖ కారణాలు అవుతాయి దానితో అతని జీవితం దుర్భరం అవుతుంది వాటి ప్రదర్శన అద్భుతంగా ఆశ్యర్యకరంగా ఆనందంగా వున్నా మనసును సమ్మోహ పరచినా కళ్ళు మిరుమిట్లు గొలిపినా విభ్రాంతి

కలిగించినా నిజమైన సత్యాన్వేషకుడు తనను తాను తెలుసుకునే యత్నంలో వుంటాడే కాని తాత్కాలికమైన సిద్ధుల కోసం తంటాలు పడడు ఎందుకంటే - సిద్ధులు శక్తులు మేధస్సును బలహీన పరుస్తాయి గొప్పదైన యోగశాస్త్రాన్నే కించపరచి నాశనం చేస్తాయి



యోగం అభ్యసించేవానికి నాడీ శుద్ధి - మనోశుద్ధి ముఖ్యమంటుంది శాస్త్రం నాడీశుద్ధి అయిన యోగికి మూలాధారం నుండి కుండలినీ శక్తి సుషుమ్న ద్వారా ఊర్ధ్వముఖంగా పయనించి సహస్రారం చేరుతుందని యోగుల నిశ్చితాభిప్రాయం యోగులు చెప్పే సహస్రారం - అది బుద్ధికేంద్రం అదే మెదడు దాన్ని సహస్రదళ పద్మంగా వర్ణించారు కుండలినీ శక్తి అక్కడకు చేరాలంటారు అది మూలాధారం నుండి ఒక్కొక్క మెట్టే ఎక్కి సహస్రారం చేరితే అక్కడ అమృతం లభిస్తుందంటారు సహస్రారం చేరేలోగా యోగికి అతీంద్రియజ్ఞానంతో పాటు సిద్ధులూ కలగవచ్చు

సిద్ధులు పొందాలని మనస్సు కోరడం మానేస్తే అంటే అహమిక నష్టమైతే ఆత్మసిద్ధి కలుగుతుంది కాని ఆత్మజ్ఞానానికి సిద్ధులతో పనేముంది? బాగా తాగి మత్తెక్కినవాడు తన ఒంటి మీద బట్టలు వున్నాయో లేదో గమనించనట్లు ఆత్మజ్ఞుడైన సిద్ధుడు తన దేహం ఎక్కడ ఎట్లా వున్నా చివరికి అది వూడినా రాలినా ఎంతమాత్రం లక్ష్యపెట్టడు అటువంటి జీవన్ముక్త యోగుల్ని అంతర జ్ఞానవంతులుగా పేర్కొంటారు

శాస్త్రప్రకారం సాధన చేసిన యోగులు జీవనాడి పరానాడి అని ఒక దాన్ని పేర్కొన్నారు దాన్నే ఆత్మనాడి అని కూడా అంటారు స్వాధిష్ఠానంలో కుండలిని అనే శక్తి చుట్టలు చుట్టుకుని వుంటుందని అది ప్రాణాయామం వల్ల సుషుమ్న నాడి ద్వారా వెన్నుపూస అంతరంలోంచి మేధ (సహస్రారం) చేరుతుందనీ అది అక్కడ నుంచి వెనుదిరిగి - కిందికి అంటే హృదయం దగ్గరకు వస్తుందనీ అప్పుడు యోగికి సమాధి స్థితి శాశ్వతమౌతుందనీ అందుచేత హృదయం అంతిమ కేంద్రంగా

పేర్కొన్నారు ఆ కారణానికే జ్ఞానాభ్యాసి హృదయకేంద్రంలో స్థిరంగా తిష్టవేస్తాడు

కుండలిని అంటే మనిషిలోని భావనా శక్తి విపరీత కల్పనాశక్తి అంతరచలన శక్తి చైతన్య శక్తినే కుండలిని అంటారు యోగులు దాన్ని దేహానికి ఆపాదించి దాన్ని పొంది అనుభవించే విధం చెపుతారు ఆ శక్తే మూలాధారం వద్ద నిద్రాణమై వున్న అధో చేతనం ఆ శక్తి మేల్కొని ఊర్ధ్వచేతనంగా మారి ప్రవహిస్తుంది ఆ సమయంలోనే యోగికి అతీంద్రియజ్ఞానం – సిద్ధులూ కలుగుతాయంటారు

వెన్నెముక మీదే దేహ అవయవాలన్నీ ఆధారపడి వున్నాయి కనుక వెన్నెముక దేహంలో ముఖ్యమైన భాగం దాని మొదలు – మూలాధారం దాని చివర సహస్రారం మూలాధారం భూమికి చెందింది అది ప్రకృతితో సంబంధం కలిగి వుంటుంది సహస్రారం దైవత్వంతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది మానవ జీవితం మూలాధారం సహస్రారాల మీద ఆధారపడి వుంది

మానవశక్తిని నియంత్రించి అదుపులో వుంచుకుంటే అది ఓజస్సు గా అంటే తేజస్సుగా పరాక్రమంగా బలంగా ఉత్సాహంగా వెలుగుగా పటిమగా మారి మెదడులో వుంటుందంటారు యోగులు అది ఎంత ఎక్కువగా వుంటే అంత శక్తివంతులుగా వుంటారు వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత శిఖరాల్ని అందుకుంటారు ఆ శక్తి ప్రతి ఒక్కరిలో కొద్దో గొప్పో వుంటుంది మానవ శరీరంలో వుండే శక్తులన్నింటిలోకీ అది ఉత్తమోత్తమ శక్తిగా చెపుతారు ఓజస్సు యొక్క శక్తి వల్లనే పవిత్రమైన వ్యక్తుల కదలికల్లో మాటల్లో చేతల్లో నడవడిలో అన్నింటా ఆశక్తి వ్యక్తమౌతుంది

మనస్సు - అహంకారం - బుద్ధి అనే మూడు విధాల మెదడు పనిచేస్తుంది

మనస్సు ఎ చిన్న మార్పును ఒప్పుకోదు - సహించదు - భరించదు అది ఆలోచనల్ని కల్పిస్తుంది దాని ఆలోచనా విధానాన్ని మనం అనుసరిస్తున్నట్లు దానికి తెలిస్తే దానికి కోపం వస్తుంది ఆగ్రహిస్తుంది

మనస్సు ఒక సరస్సు వంటిది అందు మనం ఆలోచన అనే ఒక రాయి విసిరితే దాంట్లోంచి తరంగాలు లేస్తాయి ఆ తర్వాత ఆ సరస్సులో ఎదీ ప్రతిబింబించదు

మనస్సు అనే పులి అదుపు తప్పి విషయారణ్యాంలో చెడ తిరుగుతుంది అలా తిరగడం దానికి ఇష్టం ఆ విధంగా దాని శక్తి వృధా అవుతుంది కాని ముముక్షువులైన సాధకులు ఆ అరణ్యంలో చొరబడరు మనస్సు నిశ్చలంగా స్థిరంగా ప్రశాంతంగా వుంటే అద్భుతశక్తిగా పనిచేస్తుంది

రెండవది అహంకారం అది మనిషిలో నిలువెల్లా వుంటుంది అంటే శారీరకంగా మానసికంగా బుద్ధిలో సహితం వుంటుంది అహం వుంటే అన్నీ వుంటాయి అహంకారం కన్నా అహంభావం ప్రమాదకరమైనది అహంభావం రూప రహితభూతం అది దేహాన్ని ఆశ్రయించి బ్రతుకుతుంది అంటే ఒక రూపాన్ని ఆధారంగా పెట్టుకుని వృద్ధి చెందుతుంది

మూడవది బుద్ధి అది వరతుల్యమైనది - విశిష్టమైనది -

చెప్పుకోతగ్గది అదే విచక్షణాజ్ఞానం బుద్ధి అనే మాట - అప్పటి - ఆయా పరిస్థితులను బట్టి అనేక పేర్లతో - తెలివి మేధాశక్తి పరిజ్ఞానం ఇచ్ఛాశక్తి చురుకుదనం పాండిత్యం మొదలైన పేర్లతో వ్యవహరింపబడుతుంది అది అనుభూతుల నిలయం అది మనస్సుకు పైమెట్టు మనసు ద్వారా గ్రహించి తెలుసుకున్న విషయాలన్నింటినీ బుద్ధి భద్రపరచి అవసరమైనప్పుడు వాటిని బైటికి పంపుతుంది

సూక్ష్మం - అగ్రాహ్యం అయిన బుద్ధిని అర్ధం చేసుకోవడం కష్టం దాన్ని పూర్తిగా అర్ధం చేసుకొని ఉపయోగించుకుంటే మహాత్ములే అవుతారు మనస్సు చెప్పింది బుద్ధి వినదు బుద్ధి చెప్పింది మనస్సు వినదు అందుచేత వాటి మధ్య నిరంతరం ఘర్షణ పోరాటం వుంటుంది మనస్సు ఏదో విధంగా తన మాయోపాయ కపట వంచన కుయుక్తి వంటి ఆలోచనలతో బుద్ధిని వశపరుచుకుంటుంది ఎప్పుడూ సేవకుడుగా పనిచేసే మనసు ఆ సమయంలో బుద్ధిపై అధికారం చెలాయిస్తుంది అటువంటి ఒత్తిడి సమయంలో బుద్ధి తన సహజమైన విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం వుంది విచక్షణాజ్ఞానం కోల్పోవడంతో దుఃఖం క్రోధం మోహం ఆశ కామం వాంఛ బంధం మొదలైనవి తలెత్తుతాయి దానితో వివేక బుద్ధి మరింత నశిస్తుంది బంధం - సంబంధం - అనుబంధం పెరిగే కొద్దీ వ్యామోహం కూడా పెరుగుతుంది వ్యామోహం తీరకపోతే చిరాకు పరాకు కోపం కసి అసూయ ద్వేషం వంటి గుణాలు చొరబడి - మనో దేహాల్ని బాధించి హింసిస్తాయి ఆ తికమక గందరగోళంతో విచక్షణా జ్ఞానం మరింత నాశనమౌతుంది

విచక్షణాశక్తిని సత్యం వైపుకు మరల్చుటే బుద్ధి యోగం ఆ యోగగమ్యం దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకోవడం చేసే పనుల ద్వారా దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకునే విధానాన్ని కర్మయోగమంటారు సగుణ దైవమందు ప్రేమ చూపి ఆయన దివ్యత్వాన్ని గ్రహించుటనే భక్తియోగమంటారు మనసును అధీనంలో వుంచుకోవడం ద్వారా దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకునే మార్గాన్నే జ్ఞానయోగమంటారు అన్ని యోగాలలో శ్రేష్టమైనది బుద్ధియోగం ఎ యోగ సాధనకైనా బుద్ధి అవసరం ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి సత్యా సత్య విచక్షణా జ్ఞానం లేకపోతే సృజనాత్మక శక్తి సహజత్వం లోపిస్తాయి విచక్షణా జ్ఞానంతో మనిషి మేల్కొని వికాసం చెందుతాడు

క్రమశిక్షణా నిగ్రహంలేని ఇంద్రియాలూ నిశ్చలం కాని మనస్సు కలవారు చాలా బాధలు కష్టాలు యాతనలు దు ఖాలు అనుభవించవలసి వుంటుంది ఇంద్రియాలకన్నా మనస్సుకన్నా బుద్ధి శ్రేష్టమైనది బుద్ధి స్థిరమైతే మనస్సు నిశ్చలం అవుతుంది అప్పుడు జరిగే కర్మ – నిస్వార్ధంగా బందరహితంగా వుంటుంది ఇంద్రియాల ద్వారా కాక బుద్ధి ద్వారా ఆత్మానందం అవగతమౌతుంది ఒక విషయం లేక వస్తువు యొక్క నిజతత్వాన్ని నిర్ధారించి నిర్ణయించే శక్తి స్థిర బుద్ధికే వుంటుంది

సత్య సందర్శనానంతరం కలిగే స్థితే స్థిరబుద్ధి అప్పుడు ఎన్ని సమస్యలు వున్నా ఇంకెన్ని వచ్చిపడ్డా బుద్ధి చలించదు అట్టివారు ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా సమచిత్తులై వుంటారు నిరాసక్తత ఉదాసీనత సత్యసందత నిర్మోహమాటం పసిబిడ్డవంటి అమాయకత్వం కలవారిదే స్థిరబుద్ధి వారే సత్యాన్ని

దర్శించగలరు ఆ సత్యాన్ని నిర్భయంగా చెప్పగలరు ఆ బుద్ధి తీక్షణమైతే సదవగాహన సమయస్ఫూర్తి మంచి జ్ఞాపకశక్తి క్షణంలో సమస్యా పరిష్కారశక్తి కలుగుతాయి సత్వరచర్య పరిష్కారం స్థిరబుద్ధికి నిజమైన సంకేతాలు మంచి జ్ఞాపకశక్తి సూక్ష్మ బుద్ధికి సంకేతం స్థిరబుద్ధి పరిపక్వానికి దారితీస్తుంది బుద్ధి పరిపక్వం కావాలంటే లోతైన ఆలోచన బాధ్యత నిజాయితీ వుండాలి అదే విశాలబుద్ధి సమస్త విశ్వాన్ని ప్రేమించడం ప్రపంచాన్ని తన వలె భావించడం నిస్వార్ధంగా జీవించడం సహజంగా వుండటం సమత్వం పాటించడం – అవి సరళబుద్ధి లక్షణాలు

జీవితంలో ఆధ్యాత్మికశక్తి అత్యుత్తమమైనది దాని తర్వాత బుద్ధిశక్తి గొప్పది ఆ తర్వాత శారీరకశక్తి బాహ్యాంతర జీవితంలో విజయం సాధించిపెట్టేది శుద్ధబుద్ధి దాన్ని అలవరచుకోవడానికి ప్రార్థన చేయమంటారు పెద్దలు నిరంతర స్మరణ – స్ఫురణ కలిగి వుండమంటారు చెడు ఆలోచనలు కలగకుండా చూసుకోవాలి సదా భగవత్ చింతనలో కాలం గడపాలి అంటే ప్రతిక్షణం బుద్ధి పరిశుభ్రంగా పరిశుద్ధంగా అద్దం వలె వుండాలనేది వారి భావన

మంచి చెడ్డల మిశ్రమ ప్రపంచంలో మనం వివేకంతో మసలుకోవాలి దాని వల్ల మనస్సు నిశ్చలం నిర్మలం అవుతుంది అప్పుడు సరైన విషయాల్నే తీసుకుంటుంది మనసు దాన్నే సాత్విక బుద్ధి అంటారు స్థూలబుద్ధికి బాహ్య విషయ పరిజ్ఞానమే కలుగుతుంది సూక్ష్మబుద్ధి విశ్వంలోని నిగూఢ రహస్యాలను తెలుసుకోగలుగుతుంది

మెదడులో నాల్గవభాగం చిత్తం దాని ద్వారానే అన్ని శక్తులు

పనిచేస్తాయి మనస్సుకు చిత్తమే భూమిక చిత్తం సముద్రమైతే శక్తులు తరంగాలు చిత్తం ఎకాగ్రంకాక అనేక శక్తులుగా మార్పు చెందకుండా చిత్తేకాగ్రత కొరకు చేసేదే యోగం మన నిజతత్వాన్ని మనకు తెలియనీయకుండా నిరోధిస్తూ మనో తరంగాలు అడ్డుకుంటాయి చిత్తవృతుల్ని నిరోధించినవాడు వాటిని తరిమి తరిస్తాడు

చిత్త వృత్తి అంటే ఆలోచన ఒక్కటే కాదు ఆలోచన కలగడానికి హేతువును కూడా జయించమంటారు కనుక వాటిని నిరోధించాలి ఇంద్రియాలపై మనసుకు పని తగ్గిస్తే చిత్తం శాంతంగా వుంటుంది అప్పుడు చిత్త వృత్తినే తగ్గించవచ్చు అప్పుడు మనస్సు నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా వుంటుంది అందు పూర్ణబింబ దర్శనమౌతుంది అంటే నిజతత్వ నిరూపణ అనుభూతి కలుగుతుంది అంటే ఆలోచనలు ఆగితే మనసుతో మౌనం మాట్లాడుతుంది అప్పుడు భావాల ప్రసక్తి వుండదు అహంభావమూ వుండదు ఆలోచనల రొద గోల రద్దీ తగ్గేకొద్దీ మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది ఆ ప్రశాంతతే నిశ్శబ్దం ఆ నిశ్శబ్దం సత్యాన్ని కొనసాగించి పొడిగిస్తుంది నిశ్శబ్దంలో శక్తిని కూడబెట్టి కేంద్రీకరించాలి దానితో మనం ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రంగా మారతాం ఆ శక్తిని ఎ విధంగానూ వృధా కానీయకూడదు



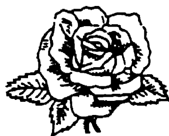
యోగం - మనో దేహాలకు సంబందించిన శిక్షణ ఆ శిక్షణకు మంత్రం - పూజ - జపం - నియమనిష్టలతో పనిలేదు యోగంలో మనసుది ప్రదాన పాత్ర మనస్సు పవిత్రంగా వుంటే చాలు వీలైనంత వరకు మనోదేహాల్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి ఆగమనికే యోగం అన్ని మతాల సాంస్కృతుల సాంప్రదాయాలలో యోగ విద్యా ప్రసక్తి వుంది అవి తమ తమ ప్రత్యేక పద్ధతుల విశ్వాసాల దృక్పధాలకు అనుగుణంగా యోగవిద్యను మలచుకున్నాయి

యోగశాస్త్రం మానవ మనో జీవితాన్ని మూడు భాగాలు చేసింది జాగ్రత్ - సుషుప్తి - స్వప్న అని అవి చైతన్య విభాగాలు కావు అవి కేవలం అవస్థలు అవి దేహానికి సంబంధించినవి దేహానికి అవసరమైన నిద్ర - విశ్రాంతి చైతన్యానికి అవసరం లేదు చైతన్యం నాల్గో అవస్థ దాన్నే తురీయం అంటారు అది ఆలోచనలు లేని స్థితి ఆత్మనిష్టలో ప్రశాంతమైన స్థితే తురీయం అంటే ధ్యానం ధ్యానించువాడు - రెండింటి ఎరుకలు లుప్తమైన స్థితి అటువంటి స్థితిలో సర్వజ్ఞత పరమానందం పరిపూర్ణ జ్ఞానం సిద్ధిస్తాయి

జగత్తుకు సంబంధించిన వృత్తులు తొలగిపోవడమే తురీయం అది సర్వసంకల్ప సన్యాసస్థితి భావ రహితస్థితి సంవేదనా రహితస్థితే తురీయం జీవన్ముక్తుని విషయంలో కనుపించే ఉదాసీన వైఖరే తురీయావస్థ అందు సంకల్ప - వికల్పాలు వుండవు అది చిత్తక్షయమైన స్థితి స్వరూపావస్థే తురీయం అది ఆ స్థితిలో మూడు అవస్థలకు సంబంధించిన స్మృతి వుండదు అటువంటి స్థితిని అందుకున్నవాడు

సన్యాసి అయినా గృహస్థు అయినా అతనికి జీవన్మరణాలతో గాని కార్యకర్మలతో గాని నియమనిష్టలతో గాని సంబంధం వుండదు వారు స్థిర చిత్తంతో సదా ధ్యాననిష్టులై ప్రశాంతంగా వుంటారు

మనో విలాసం వల్ల కలిగిన సంసారం యోగం వల్ల అణగితే అప్పుడు సంకల్పం అణగుతుంది సంకల్పం అణగితే మనస్సు అణగుతుంది మనస్సు అణగితే సంసారబంధం తెగిపోతుంది అహంకార గ్రంధిని ఛేదించిన వారు ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందినవారు సర్వజన సమ్మాన్యుల సాంగత్యం కలవారు వారు మాత్రమే సంసారాన్ని దాటగలరు అంటే సమదృష్టి కలవారు రాగద్వేషాలు విషయ వాసనలు లేనివారు సంసారతాపం నుండి విముక్తులై - సదా సంతృప్తులై పరమ సుఖాన్ని పొందుతారు అట్టివారికే చిన్మాత్రమైన సత్యం స్వచ్ఛమైన ఆకాశం వలె ప్రకాశిస్తుంది



ఆధ్యాత్మికోన్నత శిఖరాన్ని అధిరోహించాలనుకున్న సాధకుడు తీవ్రసాధన చేసి ఎనిమిది మెట్లు ఎక్కవలసి వుంటుందని శాస్త్రం చెపుతోంది అవి యమ - నియమ - ఆసనం - ప్రాణాయామం - ప్రత్యాహారం - ధారణ - ధ్యానం - సమాధి

యమం

శారీరక మానసిక విషయాల్లో దైనందిన జీవితంలో బ్రహ్మచర్యం అస్తేయం సత్యవ్రతం అపరిగ్రహం అహింస వంటి గుణాలు నియమాలు కలిగివుండడం

నియమం

వ్యక్తి తనను తాను నిబద్ధీకరించుకుని నియమాలు పాటించడం తద్వారా శరీరాన్ని మనస్సును పరిశుభ్రం చేసుకోవడం ఆచారాలు దైవభక్తి సంతృప్తి సంతోషం కలిగి వుండటం

ఆసనం

సుఖమైన స్థిరాసనం ఆ తర్వాత పద్మాసనం సిద్ధాసనం శవాసనం మొదలైనవి

ప్రాణాయామం

ఏకాగ్రత కోసం శ్వాసను క్రమబద్ధం చేసి నిరోధించడం పరిగెత్తే కారును ఆపడానికి ఉపయోగించే బ్రేక్స్ వంటిది ప్రాణాయామం అది మనో నిగ్రహానికి సహకరిస్తుంది మనసు ప్రాణం ఒకటే అంటే ఆ రెండింటి మూలం ఒకటేనని అర్థం ఒకదాన్ని నియమిస్తే రెండోది దానికదే అదే సమయంలో అప్రయత్నంగా నియమితమౌతుంది

ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణనిరోధమని అర్ధం మనసును నిగ్రహించలేనివారు ప్రాణాయామం ద్వారా మనసు నిగ్రహించవచ్చు ఒక మాత్రా కాలం శ్వాసపీల్చి నాలుగు మాత్రాకాలం ప్రాణనిరోధం చేసి ఒక మాత్రా కాలం శ్వాసను విడుచుట ఇది ఒక పద్ధతి దాని వల్ల ప్రాణనాడులు శుద్ధి అవుతాయి ఒక్క ప్రాణాయామం సరిపోదు ఆపై ప్రత్యాహారం ధారణ ధ్యాన సమాధి అవస్థలను కూడా సాధకుడు లభ్యసించవలసి ఉంది అప్పటికి గాని అభ్యాసికి పూర్ణ ప్రయోజనం సిద్ధించదు

ప్రత్యాహారం

చిత్తం అంతర్ముఖం కావడం ఇంద్రియాలు మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెంది పనిచేయడం ఆలోచనల - ఇంద్రియాల నుండి బుద్ధిని ఉపసంహరించి అంతర్ముఖం కావడం

ధారణ

మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం చిత్తం చలించకుండా చూడ్డం అంటే ఆలోచనల నుండి విముక్తి పొందడం అంతర శూన్యస్థితి ఎర్పడటం

ధ్యానం

కేంద్రీకృత విషయం మీద ఎడతెగకుండా మనస్సును నిలపడం ఆత్మలో ఐక్యమైన అనుభూతి కలగడం అందు తనను తాను తెలుసుకోవడం ప్రధానాంశం

సమాధి

స్వస్వరూప జ్ఞానానికి "సమాధి మరోపేరు అది సంకల్ప వికల్పాలు లేని స్థితి అంటే మనసు తనకు తానుగా హృదయంలో లయమైన స్థితి అది ఉత్కృష్టమైన ఆనందావస్థ ఆ స్థితి వున్నంతవరకే ఆనందం అది స్వాభావిక స్థితి అది అప్రయత్నంగా సిద్ధిస్తుంది

నిద్రావస్థలో తమోమగ్నాలుగా జాగ్రదవస్థలో ఎరుకతో వుండే ఇంద్రియ ప్రవృత్తులు సమాది స్థితిలో నిశ్చలంగా వుంటాయి మనో దేహ కదలికలు నిలిచిపోయినవారు సమాధిస్థితికి చేరతారు సమాధిస్థితి ఆలోచనలకు ఆవలిస్థితి – అతీంద్రియ స్థితి

మనస్సు హృదయంలో అదే చైతన్య స్థానంలో కలియుటే సమాధి జాగ్రత్ – సుషుప్తి అవస్తే సమాధి కర్మ చేస్తున్నా నిశ్చలమనస్సు ద్వారా అఖండ సత్ – చిత్ అనుభవం పొందినప్పుడు అది సమాధి స్థితి అవుతుంది ఆ స్థితి పూర్ణశాంతి స్థితి

యోగంతో సమాధిస్థితిలో స్థాణువులాగ వుండిపోవడం కాదు నిత్య సత్య చైతన్య స్ఫూహతో వెలిగిపోవడం రూప ప్రపంచాన్ని దాటి అరూప స్థితిలో శూన్యంలో ప్రవేశించడం ఆ మహాకాశంలో స్వస్వరూపాన్ని దర్శించడం

ఎప్పుడూ వుండేది తనదైన సహజ సమాధి స్థితి ఆ స్థితిలో ప్రాణ – మనో క్రియలూ జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలూ నష్టమై అవసరమైతే అవి మళ్ళా కార్మోన్ముఖం కావడానికి సిద్ధంగా వుంటాయి

ఈ మధ్యకాలంలో ధ్యానం బహుళ ప్రచారంలోకి వచ్చింది త్యాగక్షేత్రేకాక సామాన్య ప్రజానీకం కూడా ధ్యానం వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు అందుచేత ధ్యానం అనేమాట అన్నిరకాల ప్రజలలో అధికసంఖ్యలో గొప్పగా ధ్వనిస్తోందీనాడు

దైనందిన జీవితం అనేక ఒదుదుదుకులతో ఒత్తిడులతో సమస్యలతో వ్యధకు గురికావడంతో వాటినుంచి తాత్కాలికంగానైనా తప్పించుకునే మార్గాలలో ధ్యానాన్ని ఎన్నుకున్నట్లు తోస్తోంది కొందరు ధ్యానాన్నే జీవితంలో ప్రధానాంశంగా తీసుకున్నారు ధ్యానం ద్వారా ఉన్నతస్థితిని చేరుకోవాలని ఆత్మసాక్షాత్కారాన్నో దైవదర్శనాన్నో పొందాలని ఆశిస్తారు మరికొందరు ధ్యానం ద్వారా ప్రశాంతతను పరమానందాన్ని పొందాలని కోర్కెపడతారు చూడగా ధ్యానధ్యేయం – సత్యసందర్శనమో లేక సమస్యా పరిష్కారమో ఏదో ఒకటి కావలసి వుంది వ్యక్తి ఆసక్తిని అభిరుచిని మనోస్థితిని బట్టి ధ్యేయవస్తువు మారుతుంది ధ్యాని ఆలోచనా సరళిని బట్టి తుది నిర్ణయాన్ని బట్టి అంతరదృష్టిని బట్టి అనుభూతి కలుగుతుంది

ధ్యానం గురించి సదవగాహన లేకుండా చాలామంది ధ్యానం చేయడానికి ఆసక్తి కుతూహలం చూపడంతో అంతకు ముందు ధ్యానం చేసి దాని గురించి పరిశోధనలు జరిపి తమ అనుభవం ప్రకారం కొన్ని నియమాలు మార్గాలు సూత్రాలు సిద్ధాంతాలు ఏర్పరచి – వాటికి తామే అధికారులుగా చెలామణి అవుతూ ధ్యానార్థుల హృదయాల్ని మనస్సుల్ని ఒక నమూనాలో కుదించి వారిని ఒక పద్ధతిని రూపుదిద్దుతున్నారు ప్రస్తుత ప్రజాభీష్టాన్ని గమనించిన మత గురువులు స్వామీజీలు విద్యావంతులు

శాస్త్రవేత్తలు డాక్టర్లు చివరకు నాయకులు ధ్యానం గురించి ఎంతో మాట్లాడి ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేయాలని ప్రోత్సహిస్తున్నారు

ధ్యానం - శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు నివారిణిగా ప్రసిద్ధికెక్కింది దానిపట్ల సదవగాహన కలవారి కదలికల్లో నడవడిలో మానసిక స్థితిగతుల్లో మార్పులు కనుపించడంతో చాలామంది గురువు చెప్పారని సాంప్రదాయమనీ గ్రంధాల్లో రాసి వుందని ఇతరులు చెస్తున్నారని యోగశాస్త్రం గట్టిగా చెపుతోందని ధ్యానానికి పూనుకుంటున్నారు

ధ్యానానికి సమయం ప్రదేశం ఎన్నుకోవడం ధ్యానానికి కావలసిన ఆసన సామగ్రి అమర్చుకోవడం ధ్యానం గురించిన గ్రంధాలు చదవడం ఆశ్రమాలకు వెళ్ళి గురువుల్ని ఆశ్రయించి సలహాలు సూచనలు తీసుకోవడం పద్ధతులు నేర్చుకోవడం ఇంత సన్నాహం చేస్తారు కాల నిర్ణయం కన్నా అనుకూల ప్రదేశం ఎన్నుకోవడంలో ధ్యానార్ధి తికమకకూ ఘర్షణకూ లోనౌతాడు ఆ విధంగా ధ్యానార్ధి కాలమంతా ప్రయత్నంతోనే గడచిపోతుంది

అరణ్యాలకు ఆశ్రమాలకు ధ్యానమందిరాలకు శిక్షణా తరగతులకు వెళ్లలేనివారు ఇంట్లోనే ఒక గది ధ్యానానికి కేటాయించుకుంటారు దృష్టి శ్రద్ధ చెదరకుండా వుండేందుకు గదిని దేవతల ఫోటోలతో గ్రంధాలతో పూలతో పరిమళధూపాలతో నింపుతారు నిర్ణీత సమయానికి అనుకూలంగా దేహాన్నీ మనస్సునీ బలవంతంగా క్రమశిక్షణ సాధన పేరుమీద నిర్బంధిస్తారు అలవాటు లేకపోవడం వల్ల మొదటి నుంచీ ఒక పద్ధతిలో కదిలే దేహాన్ని నిరంతరం చలించే మనస్సునీ అదుపులో

పెట్టలేక సతమతమౌతారు ఎంతకి తన ప్రకారం ధ్యానం కుదరకపోవడంతో అందరిపై అన్నింటిపై చిరాకు పడటం నియమితకాలం వృధా అవుతోందని భావించి బాధపడడంతో ఓర్పు కోల్పోయి ఇల్లువదలి ఆశ్రమాలకు అడవులకో పారిపోజూస్తారు

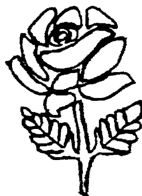
మానసికంగా శారీరకంగా బాగా ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు ఎవేవో ఊహించి మనోదేహాల్ని క్రూరంగా హింసించి అణచి అదుపులో పెట్టి అనారోగ్యాలకు గురిచేస్తున్న సంగతులూ వున్నాయి మెదడుతో ఆలోచనల్ని ఆపి వాటిని నిరోధించాలని చూస్తే మొదట్లో తలనొప్పి వస్తుంది క్రమంగా నిద్రా ముంచుకొస్తుంది ఆ తర్వాత దేహమంతటా మంటలు బయలుదేరి అలసటగా అసుఖంగా వుంటుంది గుండె బరువుగా వుంటుంది ఉక్కిరి బిక్కిరిగా వుంటుంది మానసికంగా వెలితి కాలం వృధా అవుతుందనే భావన అసంతృప్తి సందేహం ఇన్ని వస్తాయి ఒక్కోసారి అదంతా మూర్ఖమనిపిస్తుంది ఎంతకీ ప్రయోజనం కనపడక తోసుకొచ్చే ఆలోచనల్ని ఆపుజేయలేక తికమక పడతారు సహజ చలన శక్తిని నిరోధించడం వల్ల మనసు – దేహేంద్రియాలు తమ సహజత్వాన్ని కోల్పోయే ప్రమాదం వుంది అంతేకాదు అసాధారణ అనూహ్య నూతన ప్రకంపనల వల్ల ఒత్తిడుల వల్ల శారీరకంగానే కాక మానసికంగా రుగ్మతలు రావచ్చు

అనుకూల – ప్రతికూల ఆలోచనల ఉద్వేగాల వల్ల మనస్సు చిక్కుపడి క్లిష్టమైపోతుంది సదా చలించే మనస్సు మార్పులకు లోనౌతూ తికమక ఘర్షణలతో సతమతమౌతుంది దాని విచ్చలవిడితనాన్ని అరికట్టే ప్రయత్నంలో ఒకే ఒక విషయం మీద మనసును బలవంతంగా

కేంద్రీకరించడం జరుగుతుంది దానితో మనసు చాలా ఎక్కువ సార్లు విశ్రాంతి కోరుతుంది

ధ్యానం అందరికీ ఒకేరకమైన ఫలితాన్ని - అనుభవాన్ని ఇవ్వదు ధ్యానం ఒక ప్రదేశానికి కాలానికి పద్ధతికి సాంప్రదాయానికి మతానికి సంస్కృతికి పరిమితమైనది కాదు కాబట్టి అనవసర ఆతృతలు ఆరాటాలు ఆశలు ఆలోచనలు ప్రయత్నాలు పరుగులు ఉరుకులు మాని ప్రశాంతంగా వుండడం మంచిది

- - -



ధ్యానం జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం అది ఒక అద్భుతమైన ఆశ్చర్యకరమైన సంగతి కాని అది ఒక శాస్త్రం వంటిది కాదు అది చాలా సులువైనది సులభమైనది సహజమైనది అటువంటి ధ్యానం మనం ఎక్కువ చేస్తాం దానితో తికమక పడతాం తీరికగా కూర్చుని తెలియని ఎన్నో ఊహలు భావాల వల అల్లుతాం కాని అది ఆలోచనలకు భావాలకు అభిప్రాయాలకు సంబంధించిన విషయం కాదు అది జీవితంలో సుఖ - సంతోషాల్ని సంతృప్తిని అనుభవాన్ని వెంబడించేదీ వెదికేదీ కాదు

మనసు చాలా చిక్కైనది అది ఎప్పుడూ గజిబిజిగా తికమకగా వుంటుంది అది కాలం మీద ఆధారపడి పరిమితంగా వుంటుంది ఒకదాని మీద ఆధారపడ్డ మనస్సు - హృదయస్పందనల్ని సహితం అదమాయించి తన ప్రకారం వాటికి కూడా పనులు పురమాయిస్తుంది దానితో కష్టాలు బాధలు దు ఖాలు యాతనలు తికమకలు ఘర్షణలు ప్రారంభమౌతాయి

మనం సహజంగా ఒక నామాన్నో రూపాన్నో భావాన్నో ఆలోచననో ఆదర్శాన్నో పట్టుకుని దాని మీద మనస్సును బలవంతంగా దీర్ఘకాలం నిలపడం ధ్యానమనుకుంటాం వినయ విధేయతలతో వుండడం విషయాలతో ఒడంబడిక చేసుకుని సమాధానపడడం ధ్యానమనుకుంటాం ఊహాలోకంలో విహరించడం ఒక పద్ధతిని ఉచ్ఛ్వాశ - నిశ్వాసల్ని క్రమ బద్ధం చేయడం మనోదేహాలు ఆరోగ్యంగా వుండాలని అనేక విధాల ఆశించి ప్రయత్నించడం ధ్యానం కాదు అనుభవాలూ ఆలోచనా విధానాలు ధ్యానం కాదు

అలాగే నామజపం తపం యోగం మౌనాభ్యాసం క్రమశిక్షణ స్థిరాసనం జపమాల తిప్పడం పూజ ఏకాగ్రత ప్రార్ధన దివ్యదృశ్యానుభవం చింతన ఏది ధ్యానం కాదు కాని ఆ మాటలకు కూడా ఒక నిర్దిష్టమైన అర్ధాలు విలువలు వివరణలు వ్యాఖ్యానాలు నిర్వచనాలు ఉపయోగాలు వున్నాయి ఆ మాటల ప్రాశస్త్యాన్ని పెద్దలు విపులంగా చెపుతారు అవి కొందరిలో అందమైన అర్ధయుక్తమైన అనుభవాల్ని కలిగించిన సందర్భాలున్నాయి కనుక ఆ మాటల అసలు అర్ధాన్ని కూడా పూర్తిగా స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం సాధకునికి ఎంతో మంచిది వాటిని అనుసరించి ఉపయోగిస్తే ఆ లక్షణాలుకల జ్ఞానం కలుగుతుంది తత్ఫలితంగా కలిగే అనుభవం కూడా ఆ ప్రకారమే వుంటుంది అవన్నీ ధ్యానంలో అంతర్గర్భితంగా వుండే విషయాలు కనుక సాధకుడు అసలు ఎం చేయాలనుకుని చివరికి ఎం చేస్తున్నాడో దాని గురించి అతనికి ముందుగా తెలియడం ముఖ్యం అవసరం ఆ సందర్భంలో పైన చెప్పుకున్న ఒకటి రెండు మాటల అర్ధాలు వాటి విలువలు తెలుసుకుందాం

ధ్యానం ప్రార్ధన కాదు ప్రార్ధన అంటే శరణాగతి చెందటం మానసికంగా శారీరకంగా బాధల్లో కష్టాల్లో దు ఖాల్లో నిస్సహాయంగా వున్నప్పుడు 'నేను నిస్సహాయుణ్ణి' అని అనుకుని తనకు విడిగా వేరుగా అన్యంగా భిన్నంగా ఉత్తమం ఉన్నతం ఉత్కృష్టం అయినది ఏదో ఒక గొప్పశక్తి వుందని భావించి దాన్ని సహాయపడమని కోరడమే ప్రార్ధన

మనిషి తాను ఆశించిందీ కోరిందీ లభించకపోతే ప్రార్ధనకు దిగుతాడు ఆశించింది పొందితే మళ్ళా మళ్ళా ప్రార్ధిస్తాడు ప్రార్ధన

తాత్కాలికంగా మనస్సును ప్రశాంత పరుస్తుంది అడగడానికి అధికారం హక్కు అర్హత లేని వాటిని కూడా అడుగుతాం వాటికోసం పలువిధాల ప్రాధేయపడతాం అర్థిస్తాం ప్రార్థిస్తాం లక్ష్యసిద్ధికోసం అనేక విధాల ప్రయత్నిస్తాం దాన్నంతా ప్రార్థన అంటాం ఆ ప్రార్థన తరచు తాత్కాలిక కోరిక ఫలితాన్ని ఇస్తుంది కనుక ఎక్కువ మంది ప్రార్థిస్తారు

ప్రార్థనలో కొన్ని మాటల్ని పదేపదే ఉచ్చరించడమే నామజపం ఆ జపం అందంగా ధ్వనించినా అది యాంత్రిక విధానమే ఆ విధంగా కొంతసేపు ప్రార్థించగా ఉత్సాహం ఉద్రేకం కలుగుతుంది ఒక విధమైన ఇంద్రియజ్ఞానం కూడా కలగవచ్చు కాని అది మనస్సును మొద్దుబారజేసినా దాన్నే ప్రశాంతంగా భావిస్తుంది మనస్సు మంత్రజపం మంత్రవిద్య వశీకరణం వంటి విద్యలతో మనస్సు తాత్కాలంగా ప్రశాంతపడినా అదంతా కుయుక్తి మనస్సులోని భాగమే

ప్రార్థనలో అభ్యర్థన విన్నపం బ్రతిమాలడం వంటివి వుంటాయి అలా ప్రార్థించగా ఒక సమాధానం ఒక విధమైన సుఖం ఉపశాంతి కలగడం వల్ల మళ్ళా మళ్ళా ప్రార్థిస్తాం మనం కోరే ఆశించే ప్రయత్నించే సమాధానం ప్రతిఫలం రాకపోతే క్రమంగా ప్రార్థన విరమిస్తాం ఆశించిన ఫలితం లభిస్తే దాన్ని దైవానుగ్రహంగా భావించి అవసరమైనప్పుడల్లా ఆ ప్రార్థననే చేస్తాం అది ఎలా వుంటుందంటే మన అవసరం కొద్దీ డబ్బున్న ఇతరుల జేబులో చెయ్యి పెట్టడం వలె వుంటుంది

ప్రార్థనా సమయంలో కొందరికి దివ్యనాదాలు వినిపించినట్లు కొందరికి దివ్య దృశ్యాలు కనుపించినట్లు కొందరికి సమాధానాలు

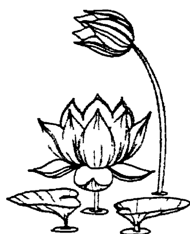
దొరికినట్లు చెపుతారు ఆ విధంగా వారు బాధలు కష్టాలు దుఃఖాలు మరచిపోతారు తాత్కాలికంగా కాని ప్రార్ధనానంతరం ఆ బాధలు కష్టాలు దుఃఖాలు ఎప్పటి మాదిరిగా వుండనే వుంటాయి ఎవరినుంచీ దేని నుంచీ ఎప్పుడూ ఎటువంటి సహాయం కోరనిదే నిజమైన ప్రార్ధన

కొందరు ఇతరుల కోసం లోకకళ్యాణార్ధం ప్రార్ధిస్తారు ఆ ప్రార్ధనలో స్వార్ధం వుంటుంది ఇతరుల క్షేమం కోరడం నీ క్షేమం కొరకేననే సంగతి ఉందులో ఇమిడివుంది ఇతరులపై దైవానుగ్రహం అనుకూలింపజేశానన్న కీర్తి దక్కుతుంది తృప్తి కలుగుతుంది సర్వశక్తివంతునికి అటువంటివాని మధ్యవర్తిత్వం ఎందుకు? అదంతా మన అజ్ఞానం కనుక ముందు మన సంగతి మనం చూసుకోవడం మంచిది దానికి మనసు చురుకుగా పనిచేయాలి అదే మేల్కొన్న స్థితి ఆ స్థితిలో మనని మనం అర్ధం చేసుకుంటాం బాధకు ఘర్షణకు తికమకకు కారణం తెలుసుకుంటాం అంటే జీవితంలో మేల్కొని శ్రద్ధతో పనిచేసే సంపూర్ణ కర్మే నిజమైన ప్రార్ధన అంటే సజీవం చైతన్యవంతం అయిన విశ్వాంతరాళంలోకి తనకు తానుగా ప్రవేశించి విస్తరించడం హృదయంలో నిమగ్నం కావడమే ప్రార్ధన

శీలం లేని ప్రార్ధన నిష్ప్రయోజనం అది అపక్వమనసు పనిగా బాల్యచేష్టగా వుంటుంది భక్తి వుంటే ఎటువంటి నియమాలతో పనిలేదు వాటి ప్రసక్తే వుండదు కాని ఉద్రేకంతో ఏదో ఒకదానికి భావానికో రూపానికో నామానికో తమను తాము అర్పించుకోవడాన్ని సహజంగా భక్తిగా మాట్లాడతారు కాని అది సత్యాన్ని మినహాయిస్తుంది మనసు

ఏన్నుకున్నదా ఇతో తాదాత్మ్యం చెందడాన్ని భక్తిగా మాట్లాడతాం మూఢ నమ్మకాలతో ఉద్వేగ ఉద్రేకాలతో కూడినది భక్తికాదు విచక్షణా జ్ఞానంతో కూడిన భక్తే విశిష్టమైనది అటువంటి భక్తి అల్లకల్లోలంగా వున్న ఇంద్రియాలను చంచలమైన మనస్సును నియంత్రిస్తుంది దాన్నే ధ్యానమంటారు కొందరు అఖండ భక్తే యోగం జ్ఞానం మూర్తిగొన్న భక్తే ఆనందం ఆత్మ విషయక మననం ఆ చింతనే భక్తి భక్తి ఆత్మ విచారం ఒక్కటె అద్వైతుల ఆత్మే ద్వైతుల దైవం

- - -



ధ్యానం ఏకాగ్రత కాదు ఏకాగ్రతలో ద్వంద్వం వుంది బహిష్కరణ విధానం వుంది ఒకదాని మీద ఏకాగ్రత చూపాలనుకున్నప్పుడు మనస్సు అనేకం మీదకు పోతుంది ఏకాగ్రత నియమనిష్టలకు బలాన్ని ఇస్తుంది మనస్సును పరిమితం చేసి సంకుచిత పరుస్తుంది త్వరగా నమ్మే స్వభావానికి మూర్ఖత్వానికి కారణమౌతుంది దైనందిన జీవితం నుంచి పలాయన విధానంగా వుంటుంది ఏకాగ్రత

ఏకాగ్రత ఆలోచనను ఇరుకు పరిమితం చేయడంతో దానికి క్రమంగా పెళుసుదనం వస్తుంది కేంద్రీకృత ఆలోచన నుంచి తక్కిన ఆలోచనల్ని విడదీసి వేరుచేసి నిరాకరించి అడ్డగించి ఆటంకపరచి ఎదురించి నరికి పడగొడుతుంది లేదా ఒక్కోసారి ఘర్షణకు పోరాటానికి చివరికి యుద్ధానికి సహితం సిద్ధపడుతుంది విషయాల మధ్య ఘర్షణ ఏర్పడటంతో ఏకాగ్రత కుదరలేదని తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తాం ఆ ప్రయత్నాన్నే ధ్యానంగా భావిస్తాం

ఏకాగ్రత అంటే మనసును బలవంతంగా భయంకరంగా క్రూరంగా నియంత్రించడం ఆ విధానం మనస్సును బలహీన పరుస్తుందే కాని దానికి స్వేచ్ఛను ఇవ్వదు ఏకాగ్రత అంటే ఆలోచనలకూ మెదడులోని కణాల సహజమైన కదలికలకూ అడ్డుగా గట్టిగోడ కట్టడం అందులో ఇంక దేనికీ చోటు లేకుండా చేయడం అది చిక్కుతో కూడిన విషయం దానితో మనసు ఏకాకి అవుతుంది ఆలోచన కేంద్రీకృతం అవుతుంది అంటే ఒకే ఒక ఆలోచనను పట్టుకుని వేళ్ళాడుతుంది దానితో మనసు ముడుచుకుపోయి సంకుచితమై క్రమంగా పరిమితమౌతుంది

ఏకాగ్రత వలన మనలోని శక్తులు దీప్తి చెందుతాయనీ దానితో పరిశీలనా పటిమ పెరుగుతుందనీ దేహానికి మనసుకీ అతీతంగా ఆత్మను ఉన్నత స్థితికి ఎత్తుతుందనీ అదే సమాధి స్థితి అనీ ఆ స్థితినుంచే అత్యున్నతమైనవన్నీ ఉత్పత్తి అవుతాయనీ అటువంటి ఏకాగ్రత వల్ల క్రమంగా సర్వసంగ పరిత్యాగానికి అవకాశం వుంటుందనే భావన కూడా మనలో చాలా గట్టిగా వుంటుంది

ఏకాగ్రతలో ఒక విషయం పై ఒక ఆలోచనపై ఆసక్తి తీవ్రతరం చేయడం జరుగుతుంది అంటే దానిపై శక్తినంతా కేంద్రీకరిస్తాం కాని ప్రతిక్షణం టేప్‌రికార్డరు మాదిరిగా విషయాల్ని వాటి వివరాల్ని విలువల్ని రికార్డు చేసే మనస్సు ఏకాగ్రతలో ఒకే ఒక ఆలోచన మీద ఆసక్తితో అత్యవసరంగా నిలిచి వుండవలసి వస్తుంది ఆ విధంగా మనస్సును బలవంతంగా లగ్నం చేసి ఆలోచనా ప్రవాహాన్ని నిరోధించడమనేది చివరికి ఒక పోరాట విధానంగా తయారౌతుంది తత్ఫలితంగా ఆలోచనల మధ్య ఎడతెగని విరోధం నిరోధం ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది ఎంపిక చేసుకున్న ఆలోచనే సరైనది ఉన్నతం ఉత్కృష్టం ఉత్తమం ఉపయోగకరం అయినదిగా భావించి ముసురుకొచ్చే ఇతర ఆలోచనల్ని తక్కువ రకం నిరుపయోగం విలువలేనివిగా భావించడం వల్ల వాటి మధ్య ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది అది ధ్యానానికి సహకరించదు

మన జీవితం చాలా వరకు ఒక భావం మీద ఆధారపడి తక్కిన వాటిని తోసేస్తుంది భావమంటే స్థిరమైన ఆలోచన అది గత ఫలం అసంపూర్ణ అనుభవం దిగవిడిచిన శేషం జరగవలసిన కార్యం సకాలంలో

సరిగ్గా జరగదు కనుక ఆ భావం అసంపూర్ణంగా వుండిపోతుంది అటువంటి అసంపూర్ణ భావం మీద ఏకాగ్రత చూపితే మనస్సు కూడా అసంపూర్ణమైనదే అవుతుంది అటువంటి మనస్సు ఎప్పుడూ మందకోడిగా వుంటుంది పూర్ణ మనస్సే చురుకుగా వుండి అన్నింటినీ తీసుకుంటుంది ఆ మనస్సే సత్యాన్ని గ్రహించగలదు అంటే ఆ మనసుకు ముఖ్యమైనవి దృష్టి పెట్టి శ్రద్ధ చూపవలసినవీ ఇంకా వున్నాయన్న మాటే కదా! మనం కొంచెం ఓర్పుగా నేర్పుగా నిదానంగా తక్కిన ఆలోచనల్ని కూడా దగ్గరగా తీసుకుని నిశితంగా పరిశీలిస్తే అవికూడా మనం గొప్పవనుకునే ఆలోచనలు వంటివేనని తెలుసుకుంటాం అప్పుడు ఒకే ఆలోచన మీద దృష్టి శ్రద్ధ చూపవలసిన అవసరం వుండదు ఏకాగ్రతా అవసరం వుండదు ఆ పరిశీలనా విధానం సృజనాత్మతకు బలాన్ని ఇస్తుంది నిజమైన శ్రద్ధ వుంటే ఏకాగ్రత దానికదే కుదురుతుంది నిలుస్తుంది కాని ఆ ఏకాగ్రతలో ద్వంద్వం వుంటుంది

సర్వేంద్రియాల కార్యకలాపాలు ఆగినప్పుడు మనస్సు ఏకాగ్రమౌతుంది ఆలోచనా పోకడల్ని గమనించడంతో ఏకాగ్రత సహజంగా కుదురుతుంది అప్పుడు మనస్సులో ఒక కొత్తరకం కదలిక పుట్టి ఒక క్రమం ఏర్పడుతుంది ఆ క్రమం – ధర్మబద్ధంగా వుంటుంది అప్పుడు మనస్సు చాలా చురుకుగా సృజనాత్మకంగా పనిచేస్తూ అన్నింటికీ పూర్తి ఎరుకలో వుంటుంది

– – –

మనం నిరంతరం ఏదో ఒక విషయం వెనుకపడి - భావాలతో ఆలోచనలతో అభిప్రాయాలతో గతజ్ఞాపకాలతో సాలీడులాగ దాని చుట్టూ ఒక గూడు అల్లుతాం దాంట్లో చిక్కుకుంటాం అందులో ఊపిరాడక బైటికి రావాలని ప్రయత్నిస్తాం దాన్నే మనస్సును స్వాధీనం చేసుకునే యత్నం అంటాం కాని అది అదికాదు అదంతా మనం శ్రద్ధగా ఇష్టంతో నేర్పుగా అల్లిన గూడును కూల్చేయత్నం అంటె బంధాల్ని తెంచేసుకునె యత్నం గతాన్నంతా తోసెసి ఊడ్చెసె యత్నం బాహ్యంగా వున్న అధికారాల్ని అంటె గురువుల్ని గ్రంధాల్ని సంరక్షకుల్ని దేవతల్ని మొదలైన అన్నింటిని తోసెసీ స్వేచ్ఛగా వుండె యత్నం అలాగె ప్రార్థన నామజపం ఆరాధన ఏకాగ్రత అనుష్టానం సాంప్రదాయం ఆచారవ్యవహారాలు ఆతృతలు ఆరాటాలు తొందర్లు ఆందోళనలు ఆశలు ప్రయత్నాలు అన్నింటినీ నిరొధించె యత్నం అంతవరకు వాటిని పాటిస్తూ వచ్చిన మనమె అటువంటి ప్రయత్నం చేస్తాం ఆ విషయంలో మార్గదర్శకత్వం వహించమని గురువును ప్రార్ధించిన మనమే తిరిగి ఆ ప్రయత్నం చేస్తాం మన తికమకను దైన్యాన్ని పోగొట్టమని కష్టాల్ని తీర్చి కాంతిని - శాంతిని ప్రసాదించమని సుఖ - సంతోషాలు కలగజేయమని స్వేచ్ఛను ప్రసాదించమని కోరుకుంటాం

ఆ సందర్భంలో ఒక ఆలోచనను ఎన్నుకుంటాం అదే ఉన్నతం - ఉత్తమం - ఉత్కృష్టం అయినదిగా భావించి దాని మీదే పూర్తి శ్రద్ధ దృష్టి పెడతాం

అదె సమయంలో ముసురుకొచ్చే ఇతర ఆలోచనల్ని తరిమి

వెళ్ళగొట్టడానికి శక్తినంతా ఉపయోగిస్తాం కాని అవి ఎదో ఒక రూపాన ఎదో ఒక కారణంగా నెమ్మదిగా దొంగతనంగా పక్కదారుల లోపల చొరబడతాయి అవి కూడా మన ఆలోచనలే అనే సంగతి గుర్తించం ఆలోచనలలో మంచి చెడు అను విభాగం లేదు

మంచి చెడు రెండు ఆలోచనలు మనవే మనం ఆ రెండు ఆలోచనల్ని సమంగా తీసుకుని పరిశీలించుటే సమతుల్యస్థితి అది శూన్యస్థితి అంటే అది ఎమీలేని ఎమీకాని నిరామయ స్థితి కాదు అది మనసు లేని స్థితి అంతే! మనస్సును దాటితే వుండేది శూన్యమే ఆ శూన్యాన్ని చేరడానికి ధైర్యం కావాలి త్యాగం చేయాలి తీవ్రసాధన చేయాలి దానికి అంతశ్శోధన కావాలి ఆ శూన్యాన్ని జయించి అందు లయించి శూన్యంలోని అంతస్థుల్ని చేరాలి అక్కడ అంతర్లీనంగా అంతర్హితంగా రసావిష్కరణ జరుగుతుంది ఆ విధంగా చీకట్లు శూన్యం దాటిన తర్వాత వెలుగు కనిపిస్తుంది ఆ వెలుగు దారి చూపి నడుపుతుంది ఆ వెలుగును ఎ కారణానికీ పోగొట్టుకోకూడదు

అటువంటి తీవ్రసాధనలో ముందుకు వెళ్లినవారు వెనుదిరిగి చూడకూడదు వారికి వెనుకదారి మూసుకుపోతుంది ముందుదారి అగమ్యంగా తోస్తుంది దానితో సాధకుడు తికమక పడి తాను భంగపడ్డాననుకుంటాడు అట్టివారు ఆధ్యాత్మిక సాధకులలో అధిక సంఖ్యాకులు వుంటారు ఆ స్థితిలో నిర్భయంగా ఒంటరిగా ముందుకు శూన్యంలోకి దూసుకుపోయి అందు లయించాలి అంటే ఆ కాంతి వలయంలో ఓలలాడాలి ఆ తర్వాత వారు ఆ స్థితి నుంచి కదలరు ఆ

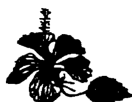
పిధంగా పరిధిని దాటిన పరిజ్ఞానమే ప్రజ్ఞ ప్రజ్ఞ అంటే ప్రతిభకాదు అసత్యం నుండి సత్యాన్ని వేరు చేయగలదే ప్రజ్ఞ దాన్నే సద్వివేకం అంటారు తపస్సు అన్నా అదే అందు అనుభూతి పొందడాన్ని కూడా ప్రజ్ఞే అంటారు లంటే లోపల నుంచి వికాసం కలగడం ప్రజ్ఞ యొక్క ప్రభావం తనను తాను తెలుసుకోవడమే స్వీయప్రజ్ఞ అందు అతీంద్రియ ప్రజ్ఞే దైవం సత్యం అది నిత్యసత్య మౌనం అంటే అది సనాతన స్వరూపం అది అనంత చైతన్యశక్తి అదే అన్నింటికీ మూలం ఆధారం అది సర్వసాక్షీభూతం ఆ శక్తి రెండు కోణాల నుంచి పనిచేస్తుంది ఒకటి నిర్గుణం రెండు సగుణం నిర్గుణం జగత్తుకు మూలం సగుణం సృష్టికి మూలం కనుక ప్రతి ఆలోచన యొక్క ఆవశ్యకతను ఆ క్షణాన్నే అవగాహన చేసుకోవడం మంచిది

ఆలోచనా రహిత స్థితే ఏకాంతం ఏకాంతమంటే ఒంటరితనం కాదు అన్ని ప్రభావాల నుంచి మనస్సును స్వేచ్ఛ పరచడం ఆ ఏకాంతంలోని ఆనందం ఏకాంతవాసంలో లేదు అటువంటి స్వేచ్ఛాయుతమైన మనస్సుకే పరమానందం లభిస్తుంది ఆ పరమానందాన్ని అన్వేషించే అవకాశం లేదు అది కాల రహితంగా కారణరహితంగా అపరిమితంగా వుంది అది దేని నుంచీ రాదు అది మన మనోస్థితిగతుల మీద ఆధారపడి వుంటుంది ఆలోచనా రహిత స్థితిలో మనో ఘర్షణ వుండదు ఆ స్థితిలోని మనోకదలికే ధ్యానం ఒకసారి అటువంటి మనో ఏకాంతాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుంటే ఇంక ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎట్లా వున్నా నిరంతరాయంగా సుఖంగా ధ్యానం సాగుతుంది

అనేక రకాలైన కోర్కెలతో వాంఛలతో కాంక్షలతో యాతనలతో పోరాటాలతో జీవితం గడిపేవానికి ధ్యానం సాధ్యం కాదు ఆలోచనా కదలికలను భావాలను నిరోధించక వ్యతిరేకించక నిరాకరించక నిరాధరణ చూపక వాటి విషయంలో తుది నిర్ణయాలు తీసుకోక వాటికి ఎరుకలో వుండుటే ధ్యానానికి పునాది ఆ విధమైన నిరంతర గమనిక వల్ల మన లోలోతుల్లో రహస్యంగా నిగూఢంగా దాగివున్న విషయాలన్నీ బహిర్గతమై విశదమౌతాయి అప్పుడు అటువంటి బాహ్యాంతర కదలికల ప్రకటనే స్వరూపమే వ్యక్తి అని తెలుసుకుంటారు అప్పుడు ఆ వ్యక్తి యొక్క పూర్తి వ్యక్తిత్వం అవగాహన అవుతుంది అదే స్వస్వరూప జ్ఞానం

పరిశీలన ద్వారా తనను తాను తెలుసుకోవడమే ధ్యానం పరిశీలన మనోస్పష్టత ఆత్మజ్ఞానం వున్ననాడు నీతి ధర్మం పవిత్రత అన్నీ వస్తాయి అలా కాక బలవంతంగా ఉద్దేశ్య పూర్వకంగా ఉత్సాహం కొద్దీ బాహ్యా ప్రోత్సాహంతో ఆలోచనలతో ధ్యానం చేస్తే అది భ్రాంతులకు ఆత్మ సమ్మోహనాలకు దారి తీస్తుంది కనుక దాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవాలి ఆ అవగాహన ఒక శాశ్వతత్వం నుండి మరో శాశ్వతత్వానికి జరుగుతుంది అదే ధ్యానం

* * *



భావం ఊహ ॰యమం సూత్రం ఆశ ప్రయత్నం ఎమీ లే॰ మనో॰తే ధ్యానం ఆ ॰ితి స్వేచ్ఛాయుతమైనది అన్నింటికీ భిన్నమైనది ॰తీతమైనది దాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే దానిలోతుల్లోకి వెళ్ళాలి అందు ఇమిడి వున్న సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి ప్రతి ధ్యానార్థి ధ్యానం ద్వారా ఒకరకమైన మనోస్థితి కో అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్నో ప్రశాంతతనో పరిశుద్ధతనో సుస్థితత్వాన్నో పొందాలని ఆశిస్తాడు అభిలషిస్తాడు ఆ ॰భిలాషే వారిని ధ్యానానికి ప్రేరేపిస్తుంది ధ్యానం అనే మాటను మన మనోభీష్టా॰ ప్రకారం అర్థం చేసుకుంటాం దానితో ధ్యానం కాని దాన్ని ధ్యానమనుకుని దానికి వశమై దాన్నే కొనసాగిస్తాం

ధ్యానానికి మనోస్పష్టత అవసరం స్పష్టత అంటే లోపలా బైటా విషయాల్ని యథాతదంగా చూడ్డం లేకపోతే మనస్సు నిశ్చలమయ్యే అవకాశమే వుండదు ॰శ్చల మనస్సులో ఘర్షణ వుండదు ఆ స్థితిలోని మనో కదలికే ధ్యానం దాన్నే ధ్యాననిమగ్నమైన మనస్సు అంటారు అది ధర్మబద్ధంగా వుంటుంది ధ్యాననిమగ్నమైన మనస్సే ఉన్నత స్థితిలో వున్న మనస్సు మనస్సు నిశ్చలమై చేతనాస్పృహ విస్తరించుటే ధ్యానం ఆ విధంగా ఎర్పడిన నిశ్చలత్వం – అది ఆలోచన – ఊహించి భావించడం వల్ల ప్రకృతి పరిసరం నిశ్శబ్దం వంటి వాటి వల్ల ఎర్పడిన నిశ్చలత్వం కాదది కేంద్రమంటూ లేని అపారత్వమది అటువంటి నిశ్చలతను ఆలోచన కోరితే అది క్రమంగా కాంతిహీనమై శాంతి రహితంగా వుంటుంది ఆ నిశ్చలత దివ్యదృశ్యాల్ని అనుభవాల్ని వెంబడించేదే అయితే చివరకు అది ఆత్మ వంచనకు మోసాలకు భ్రాంతులకు దారి తీస్తుంది

ఆ సందర్భంలో అతడు మరిన్ని ఎక్కువ గంటలు స్థిరాసనంలో వుంటాడు కాని అది మనోఘర్షణ నుంచి తెలివిగా తప్పుకునే విధానమే అవుతుంది లేదా ఒక అద్భుత సాహసకృత్యంగా మిగిలిపోతుంది

ధ్యానం యొక్క లోతుల్లోకి వెళ్ళాలంటే జీవితం నీతివంతమైన ధర్మబద్ధమైన శీలవంతమైన సుగుణ సంపత్తి కలిగి వుండాలి ఇదే దానికి పునాది తెచ్చిపెట్టుకున్న ధర్మం నీతి శీలం అయితే అది వంచన అవుతుంది వాటి వల్ల ప్రయోజనం వుండదు

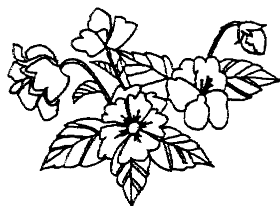
అటువంటి సుగుణ సంపత్తిని విస్మరించి ప్రార్థన నామజపం మంత్రోచ్చారణ ఏకాగ్రత స్థిరాసనం మౌనాభ్యాసం గురువు గ్రంథం సాంప్రదాయం యోగం నియమనిష్టలు తపం భావం విగ్రహం ఉపాసన ఆరాధన మొదలైనవి లక్ష్యంగా పెట్టుకొని చేసెదంతా ధ్యానం కాదు ధ్యానం సాగడానికి అవి ప్రాథమిక దశలో ఉపయోగించే విధానాలు మాత్రమే అవి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని జాగృతం చేస్తాయి అంత వరకె ఆ విధమైన సాధనంతా కోర్కెల రాజ్యంలో పరిమిత క్షేత్రంలో తెలిసిన వాటి పరిధిలో ఆడుకోవడమే అవుతుంది

ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం సాధన చేయగా కొన్నాళ్ళకు మనొదేహాల్లో ఒక విధమైన మార్పు వస్తుంది ఆ మార్పు అవగాహన కలిగించదు కాని మనసు కోరే రూపాన్ని చూపుతుంది ఆ సాధన కొంత సంతృప్తిని ఇస్తుందేమో కాని అసలు సత్యాన్ని చూపలెదు

ఆ విధంగా సాధన చేసి చేసి ఆత్మనో ఈశ్వరుణ్ణో సత్యాన్నో దర్శించామనుకుంటారు కొందరు వారు ఆ భ్రాంతిలో బ్రతుకుతారు మనోపారవశ్యంలో మునిగిపోతారు అటువంటి భావనా దృశ్యాలకు

రూపాలకు నాదాలకు అసలు సత్యంతో ఎటువంటి సంబంధం లేదు మానవుని మాయా భ్రాంతి నుంచి తప్పించడం ధ్యానం యొక్క ఉద్దేశ్యం కనుక మానవుని సత్యంతో కలిపే కొక్కెమే ధ్యానం ఆ ధ్యానం శాంతిని సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది ఆ విధమైన ధ్యానం మానవుడు సంపూర్ణ స్వేచ్ఛా పరుడుగా వుండడానికి వీలు కలిగిస్తుంది

- - -



చేసేది యోగం జరిగేది ధ్యానం ధ్యానం చేసే ఒక క్రియ కాదు అది మానసిక పరిణామం మన ప్రమేయం ప్రయత్నం ఆశ కోర్కె ఆసక్తి ఆలోచన ధ్యాస ఎమీ లేకుండా జరిగే అంతర క్రియే ధ్యానం యోగ పద్దతిని చేసే ధ్యానం అనుష్టానానికి వీలుగా వుంటుంది వేదాంత పద్ధతిని జరిగే ధ్యానం మహనీయంగా వుంటుంది ఎమైనా యోగాన్ని అతిక్రమించి వెళ్ళుటే ధ్యానం

సముద్రతీరాన చల్లని తడి ఇసుక మీద నడిచేటప్పుడు చెట్ల మధ్య కొండల మధ్య తిరిగేప్పుడు వేసవి ఎండలకు బాగా వేడెక్కిన కొండల్నీ ఆకులు రాల్చిన మోడు చెట్లనీ కిటికీ లోంచి చూసినప్పుడు ఆశ కోర్కె ఆలొచనా ఆహ్వానం ప్రయత్నం ఎమీ లేనప్పుడు ఆ ఎకాంత తన్మయత్వంలో ధ్యానమంటే ఎమిటో తెలుసుకోగలం హృదయపు లోతుల్లోని స్పందనే ధ్యానం అందుచేత ధ్యానానికి కావలసింది పవిత్ర హృదయం నిశ్చల మనస్సు అటువంటి ధ్యానం సహజంగా అప్రయత్నంగా సాగుతుంది ఆ అవస్థలో కర్త కరిగిపోతాడు అంటే కర్త లేకపోవడమే ధ్యానం కర్త తనను తాను మరిస్తే అంటే ధ్యానిలయించి ధ్యానంగా మారడం జరుగుతుంది అప్పుడు ధ్యానం మాత్రమే మిగులుతుంది అంటే చైతన్యమే మిగులుతుంది సమస్తం దగ్ధమై అది ఒక మారణహోమం

సాధన సాఫీగా సజావుగా నిజంగా సహజంగా సాగాలంటే సత్యసందత సత్ప్రవర్తన నిజాయితి సశ్శీలం ముఖ్యం అంతకన్నా ముఖ్యం ఒర్పు ఆ విధానంలో సాధకుడు చాలా వరకు మౌనంగా వుంటాడు

ఇదంతా మహ శూన్యాన్ని ఆవాహం చేయడమె భౌతిక చైతన్యం నుంచి విశ్వచైతన్యంలోకి వెళ్ళె యాత్రె ధ్యానం దీనికంతకూ బాహ్య ఉత్క్రమణ నిరసన ఉల్లంఘన నిర్లిప్తత ఉదాసీనం అవసరం అది కార్యరూపం దాల్చాలంటె సాధకుడు నిస్వార్థంగా త్యాగం చేయాలి

లక్ష్యం - లక్షణం లేనిదే ధ్యానం అవి లేకుండా లోపలకు వెచ్చుకపోవడమె ధ్యానం దానికొ పద్ధతి - మార్గం - విధానం లేదు ఎందుకంటే ఆలోచనతొ కోర్కె పుడుతుంది కోర్కెతో ఇష్టం ఎర్పడుతుంది ఇష్టంతో ఆసక్తి మమకారం పెరుగుతాయి అది క్రమంగా ధ్యాసలోకి దారి తీస్తుంది ధ్యాస స్థిరంగా ఒకాగ్రంగా వుండటాన్నె ధ్యానం అంటాం అది ధ్యానం కాదు ధ్యాస ఆసక్తి ఇష్టం లేకపోవడమే ఉంటే ఆశ ప్రయత్నం కోర్కె ఆలోచన లెని స్థితె ధ్యానం అది వుత్త శూన్యావస్థ కాబట్ట ధ్యానం శూన్యంలో జరిగె సంగతిగా తెలుస్తోంది కనుక ప్రతి ధ్యానార్థి ముందుగా ఆ శూన్యాన్ని అర్థం చెసుకోవాలి

జ్ఞాన మార్గంలొ కడపటిది అయిన శూన్యత అనేది ఒకటి వుంది శూన్యత అంటే నేను అనేది లేని స్థితి ఆ స్థితిలో అహంకారం వ్యక్తిత్వం గతం ఎమీ వుండవు లక్షసిద్ధికి మోహం కోపం కామం వాంఛ తృష్ణ మనోవికారం అయిష్టత అసహ్యం తికమక గందరగోళం మొదలైన వినాశనకరమైనవి పూర్తిగా ఒక్కసారిగా పోయిన స్థితే శూన్యత అంటే అంతా అన్నీ పొయి పూర్తి ఖాళీ కావడం నిలువునా వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తిని ఒక్కసారిగా ఊది ఆర్పెయ్యగా ఎర్పడే స్థితే శూన్యత సర్వ పదార్థాల విషయాల వాటి స్థితి గతుల స్వరూప - స్వభావాల గురించిన

సంపూర్ణ అవగాహనే శూన్యత అంటే మనసు పనిచేసే విధం గురించిన అవగాహన   అహానికి విరుద్ధమైనదే శూన్యత   నేను అనేదాన్ని కూలంకషంగా పరిశీలించుటే శూన్యత ఆలోచనా సృష్టి ఆగుటే శూన్యత ఆంతర్యంలో అవగాహనే శూన్యత దాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం కష్టం దాన్ని భావించ ఊహించ యోచించ కల్పించ శక్యం కాదు

-- -- --



దేహంతో దేహేంద్రియాలతో చేసేది కాదు ధ్యానం ధ్యానానికి ఒక పద్ధతి విధానం లేదు దానిపై అధికారి అధికారం లేదు ప్రతి క్షణానికి క్షణం తనను తాను లోపలా బైటా పరిశీలించుకుంటూ ఎరుకతో వుండటమే ధ్యానం ఎక్కడ ఎట్లావున్నా నడుస్తున్నా చూస్తున్నా మాట్లాడుతున్నా పనిచేస్తున్నా ఆ ధ్యానం సాగుతుంది

ధ్యానం కోసం చేసే ప్రయత్నమే ధ్యానానికి పెద్ద అవరోధం అభ్యంతరం ఆటంకం కనుక ధ్యానం మనసుతో ప్రారంభం కావలసివుంది అంటే ముందు మనోచలనాలు ఆగి అంతమైపోవాలి అప్పుడు దేహం భారరహితంగా నిర్నిబంధంగా వుంటుంది అప్పుడు మనోదేహాల మధ్య వారధి ఏర్పడుతుంది ఎప్పుడైతే మనోదేహాలు కలసి మెలసి స్వేచ్ఛగా శాంతంగా ఆరోగ్యంగా వుంటాయో అప్పుడు హృదయం పరమానందంతో నిండవుంటుంది సుఖాన్నిచ్చే దేహం సంతోషాన్ని కలిగించే మనసు ఆనందాన్నిచ్చే హృదయం ఆ మూడింటి గమనికే ధ్యానం

ధ్యానం సాధారణమైన సంగతి కాదు అనే సంగతి తెలుసుకోకపోయినా నిరంతరం చలించి జ్వలించే తేజోవంతమైన చైతన్యవంతమైన శోభాయమానమైన ప్రపంచంలో తానూ ఒక భాగమే ననే సంగతి తెలుసుకోకపోయినా చివరికి మనం అంధుని మాదిరిగా మిగిలిపోతాం

ధ్యానం చేయాలని గదిమూల బలవంతంగా స్థిరాసనంలో గంటల తరబడి కూర్చోవడాన్నీ నామాన్నో రూపాన్నో భావాన్నో పట్టుకు వేళ్ళాడటాన్ని ధ్యానంగా మాట్లాడినా అదంతా కోర్కెలో భాగమే అవుతుంది ఆ తంతు అంతా ఆలోచనా యత్నమే ఆ యత్నమే ధ్యానానికి ప్రతిబంధకం ఆ ప్రయత్నంలో ఏదో ఉన్నతమైనది అవ్యక్తం అగోచరం అద్వితీయం

అయినదాన్ని సాధించాలనే తాపత్రయం వుంది అటువంటి ధ్యానం మనసు ఆడుకునేందుకు ఒక ఆటవస్తువె అవుతుంది అన్ని రకాలైన ప్రయత్నాలు ధ్యానాన్ని కాదని నిరాకరించడమే అవుతుంది

ఆలోచనా విధానం కాలానికి పరిమితమైనది అది ఎర్పరచిన చిన్న చిన్న పరిధులే "నువ్వు - నేను ఆ పరిధిలో ప్రేమ లేదు అందులో జీవన సమరం భీతి మాత్రమే వున్నాయి ఆ పరిధి విచ్ఛేదం కావడమే ధ్యానం అంటే నువ్వు, నేను అనే విభాగం పోవడం అదే ధ్యానానికి పునాది

సత్యంపై గట్టిపట్టువున్న వాళ్ళే ఆధ్యాత్మిక మనస్కులు నిజమైన తాత్వికులు వారు నిత్యజీవితంలో తటస్థపడే సంభవించే ఎదురయ్యే విషయాలన్నింటిలో వున్న సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకున్నవారు ఆ అవగాహనే ధ్యానం అగాధమైన గంభీరమైన ఆ ధ్యానానికే గొప్ప ప్రాముఖ్యత వుంటుంది ఆ ధ్యానం దేన్నీ ఇస్తానని హామీ ఇవ్వదు ఆ గమనిక ఒక కర్మకాదు అసలు అది ఎదీ కాదు అది ఒక అవగాహనా స్థితి ఆ ధ్యానంలో ప్రధానాంశం ఎవరికి వారు ఎప్పటికప్పుడు లోపలా - బైటా తమను తాము ఎటువంటి అరమరికా లేకుండా పరిశీలనగా చూసుకోవడం

మామూలు సంఘనీతినీ ఎళ్ళతరబడి ఎర్పడి వున్న విలువల్ని కాదని నిరాకరించగా ఎర్పడ్డ స్వేచ్ఛే ధ్యానంలో మొదటి కదలిక ఆ కదలికకు ఎరుకలో వుండాలంటే బహిష్కరణ నిరాకరణ వంటి అభిప్రాయాలు ఆలోచనలు లేకుండా వుండాలి అదే ధ్యానానికి సరైన మార్గం

* * *

ధ్యానంలో పరిక్వతులు కాకపోవడానికి ప్రధానకారణం తమను తాము తెలుసుకోకపోవడం ఆలోచనల్ని అదుపులో పెడితే మనస్సులో ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది కనుక ఆలోచనలనూ ఆలోచనా విధానాన్ని పూర్తిగా అర్ధం చేసుకోవాలి ఆలోచనలకు - భావాలకు అతీతమైన చిత్ ను కూడా అవగాహన చేసుకోవాలి అంటే ఆలోచనా మూలాన్ని అర్థం చేసుకోవడం అంటె ఆలోచనకూ అనుభవానికీ ఎరుకలో వుండటం ఆలోచనా కదలికల్ని గమనించడం ఆ గమనికలో ధ్యానించువాడు వుండకపోవడమే ఆ స్థితిలో ముఖ్యమైన సంగతి ఆ స్థితిలో మనసు చివరికంతకూ ఖాళీ అవుతుంది అది అన్ని అనుభవాలు అణగి ఆగిన స్థితి ఆ స్థితిలో ప్రయత్నం లేదు మనస్సు దేనిమీదా తన శక్తినంతా కేంద్రీకరించి ధారపోయదు అప్పుడు వ్యక్తి పూర్ణచైతన్యవంతుడుగా వుంటాడు అంటే అప్పటి వరకు అతన్ని తమ అధీనంలో వుంచుకున్న విషయాలన్నింటి నుంచీ అతడు విడిపడతాడు అటువంటి మానసికావస్థ ప్రతిదాన్ని పూర్తిగా శ్రద్ధగా గమనించి పరిశీలిస్తుంది అది దేన్నీ విభాగాలు చేసిచూడదు అంతా అన్నీ ఒకటిగా ఏకంగా మొత్తంగా చూసి తెలుసుకుంటుంది అప్పుడే వ్యక్తికి స్వేచ్ఛ శాంతి గతం నుండి విముక్తి లభిస్తాయి

తనను తాను తెలుసుకోవడం ద్వారానే ఆ స్థితి కలుగుతుంది అంటే ప్రతిక్షణం తాను ఏం చేస్తున్నదీ చూస్తున్నదీ - విని చదివి భావించి ఊహించి గమనించి ఆలోచిస్తున్నదీ అన్నీ తెలుసుకోవడం ఆ గమనిక దేన్నీ గుప్తంగా గూఢంగా దాచక అన్నింటికీ ఏకకాలంలో సాక్షిగా వుంటుంది ధ్యానం మార్గమైతే సాక్షీభూత వైఖరి గమ్యం సాక్షీభూతవైఖరి ధ్యానానికి ఉత్కృష్టతమైన స్థితి సాక్షిభూతవైఖరి-ధ్యానం రెండూ ఒకటే

విచారణతో కూడిన ధ్యానం సాక్షీభూత వైఖరి వైపుకు పయనిస్తుంది అదంతా మెలుకువతో ఎరుకతో గమనికతో అవగాహనతో వుండటమన్నా - సాక్షీభూతంగా వుండటమన్నా ఒకటే సాక్షిగా వుండటంలో ఎంపిక నిర్ణయం వుండదు అప్పుడు కలిగే ఫలితాలపై కూడా జాగ్రత్తగా మెలకువగా ఎరుకతో వుండాలే కాని వాటిపై నింద ఇష్టం కోర్కె నిరాకరణ మొదలైనవి ఎవి చూపకూడదు అదే జ్ఞానానికిఆరంభం అటువంటి కాలాతీత అవ్యక్త వాస్తవ విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు ఆలోచనా విధానమంతా పూర్తిగా అర్ధం కావాలి

ముందుగా ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా మనసు అనుభవాల విజ్ఞానాల ఈర్ష్యాద్వేషాల నుంచి స్వేచ్ఛపడినప్పుడే అంటే నెను నుంచి ఉద్భవించే సమస్త కార్యకలాపాల వాటి ప్రభావాలన్నింటి నుంచీ స్వేచ్ఛగా వున్నప్పుడే ధ్యానం సాగుతుంది మనసులో ఆరాటాలు ఆతృతలు ఆందోళనలు అణగిన స్థితి అది మెదడు పూర్తి నిశ్చలత్వంలో వున్నప్పుడు అంటే అందు గతం తాలూకు జాడ లేశ మాత్రం లేనప్పుడే ధ్యానం ప్రారంభమౌతుంది కనుక ధ్యానానికి ముఖ్యంగా కావలసింది పూర్తి విశ్రాంతి ప్రశాంతత మెలకువలో వుండి లోపల బైటా విషయాల్ని జాగ్రత్తగా నెమ్మదిగా శ్రద్ధగా గమనించడం చుట్టూ ఎంత రొద గోల శబ్దం వున్నా సమస్తానికి ఎకకాలంలో ఎరుకలో వుండటం అంటే మనో విజృంభణ లేని స్థితిలో వుండాలి దానికి కేంద్రీకృత శ్రద్ధ అవసరం అటువంటి ద్వంద్వాతీత శ్రద్ధ నుంచే ధ్యానం జరుగుతుంది శ్రద్ధ వుంటే ప్రయత్నంతో పనిలేదు అప్పుడు మనస్సు కాలాతీతంగా వుంటుంది అది అన్నింటికీ అతీతమైన భిన్నమైన స్థితి

* * *

అన్యాయ అధర్మ అక్రమ జీవితం గడిపే వారికి ధ్యానం సాధ్యం కాదు వారు చేసే ధ్యానం పలాయనమే అవుతుంది ధ్యానం పరిశుద్ధ జీవనసారం ధ్యానించి దేన్నీ తీసెయ్యలేం అలాగే దేన్నీ దానిలో కలుపలేము గతం లేకుండా పూర్తి ఎరుకతో చూస్తున్నప్పుడు జరిగేదే ధ్యానం ఆ ధ్యానం మనమీద వర్షిస్తుంది - మనల్ని చుట్టేసి ముంచేస్తుంది - మనమట్టా ఆడి పాడి ఆనంద నృత్యం చేస్తుంది మనలో క్రమంగా పరిణామం తీసుకొస్తుంది అంటే అన్నింటిలో వుండే సత్యాన్ని ఏ క్షణానికా క్షణం దర్శించగలుగుతాం అంతేకాని సత్యాన్వేషణ చేయాలని దైనందిన జీవితాన్ని ఎదిలేసి గ్రంధాల్ని గురువుల్ని పట్టుకువేళ్ళాడితే అది జీవితం నుంచి ఒక మెట్టు కిందికి దిగి అసలు సత్యాన్ని మోసం చేస్తున్న వారమే అవుతాం సత్యాన్వేషణ చెయదలచుకుంటే హద్దుల్ని పరిమితుల్ని అతిక్రమించాలి జీవితమె సత్యాన్ని చెరుకునే మార్గం చూపుతుంది ఆ సత్యం మనలోనె వుందని తెలుపుతుంది

ధ్యానం చేయవలసింది మనో దేహాల మీద బుద్ధి మీదా కాదు అవన్నీ నువ్వు కాదు నువ్వు అంటూ ఎక్కడ ఎలా వున్నావో ఆ సంగతి ముందు తెలుసుకో నువ్వు దేహమంతటా వ్యాపించి వున్నావు ఆ దేహంలో ఒక కేంద్రం వుంది అది చైతన్య కేంద్రం అదే జ్ఞానకేంద్రం దాన్నే ఆత్మ లేక హృదయం అంటారు దాన్ని ఏ పేరుతో పిలిచినా అది అసలు సత్యానికి మరో పేరు మాత్రమే దానికి భిన్నంగా ఎదిలేదు అంటే అది తప్ప మరొకటి లేదు అది దేహానికి లోపలా బైటా అని కాదు అది మాత్రమే వుంది ఆ సంగతి స్వానుభవంతో తెలుసుకుంటే సత్యం దానికదే వ్యక్తమౌతుంది అది వ్యక్తిగతానుభవం

సత్యసందర్శనానంతరం వారిలో పూర్తి మార్పు వస్తుంది అది తెల్లవారినట్లుగా పువ్వువిచ్చుకున్నట్లుగా జరుగుతుంది ఆ మార్పుతో వారి వైఖరి ప్రవర్తన ఆలోచన అవగాహన అన్నీ మారిపోతాయి వారిని దర్శించిన వారికి ఆ మార్పు కొట్టొచ్చినట్లు కనబడుతుంది కాని తమకు ఎం జరిగిందో వారు చెప్పరు నేను విచ్చుకున్నాను అని పువ్వు చాటుకుంటుందా? పరిమళం విరజిమ్ముతుంది అంతే! మీలో ఆ శాంతి – కాంతి – ఆనందం ఎమిటి? అని అడిగితే నాకేం తెలియదు నేను ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా వున్నానే అంటారు అటువంటి మార్పు జరగడానికి ఎంతకాలం పడుతుందనేది ప్రశ్నకాదు క్షణకాలం నుంచి – సంవత్సరాల తరబడి కావచ్చు ఆ వికాసం చైతన్యంగా శక్తిగా మారుతుంది విజ్ఞానంగా ప్రకాశిస్తుంది ప్రేమగా పరిమళిస్తుంది అటువంటి వికాసాన్ని ఎవరికి వారు తెచ్చుకోవాలి దానికి ఓర్పు కావాలి

సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ఈ విశాల విశ్వానికి విడిగా ప్రత్యేకంగా మనలో నిరంతరం నేను – నేను అనేది తిరిగి ఎప్పటికీ తలెత్తకుండా నాశనం కావాలి అప్పుడే మన చుట్టూ వున్న వాటికీ మనకూ మధ్యవున్న సంబంధాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకోగలుగుతాం అలా తెలుసుకున్ననాడు ప్రతీదీ కొత్త అర్థాన్ని కొత్త సంతోషాన్ని కొత్త ఆనందాన్ని ఇస్తుంది ప్రతి ఒక్కటీ నూతన రాగాలాపన చేస్తుంది మనలోనూ నూతనత్వమే పలుకుతుంది అన్నింటిలో మనం ఐక్యమై కొత్తగాలులు పీలుస్తాం అప్పుడే జీవితం అందంగా ఆనందంగా వుంటుంది మన కళ్ళ ఎదుట ఎప్పుడూ అందమైన దృశ్యమే నిలిచివుంటుంది అటువంటి దృశ్యాలన్నీ

సూర్యాస్తమయ కాంతి ఆ కాంతిలో కొండ కొండనీడలో లోయ లోయలో తేలియాడే మబ్బు గాలిలో ఎగిరే పక్షి కొలనులో ఈదే చేప వాటి అందమంతా మనలో శాశ్వత ముద్ర పడుతుంది అప్పుడు ప్రతి నక్షత్రపు కాంతి మనదే అవుతుంది ప్రతి మానవుడు మన ప్రేమికుడు అవుతాడు

సూర్యోదయం తర్వాత భూమంతా కమ్మిన పొగమంచు కరిగిపోవునట్లు ఆకులు రాల్చిన చెట్లు కొత్తచిగుళ్ళు తొడిగినట్లు మనలోని కల్మషాలు పోగుజేసుకున్న విషయవాసనలు కడిగేసి శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాతే సత్యసందర్శన భాగ్యం కలుగుతుంది

అన్నింటిలో వుండే సత్యాన్ని ఎ క్షణానికాక్షణం తెలుసుకోవడంతో మనసు తేటపడుతుంది అవగాహనా పటిమ పెరుగుతుంది అంటే మనస్సు నిశ్చలం నిర్మలం నిశ్శబ్దం పరిశుద్ధం పరిపూర్ణం ప్రశాంతం పవిత్రం అవుతుంది అది నిరంతర ఎరుక విధానం ఆ ఎరుకతో నిశ్చలత్వంలోకీ నిశ్శబ్దంలోకీ మౌనంలోకీ జారుకోవడమే జరుగుతుంది

మనో విజృంభణలేని ధ్యానమే మౌనం అది నిరహంకార స్థితి మౌనమంటే నిర్వ్యాపారత్వం కాదు మనిషి మొద్దు బారిపోవడం కాదు మౌనం ప్రపంచాన్ని నిరాకరించక దాన్ని గ్రహించి సహించి భరించి అనుభవిస్తుంది అది బంధరహిత స్థితి సంకల్పరహిత స్థితి అది అకర్మ స్థితి

అహాన్ని పూర్తిగా ఊడ్చిపారేయడానికీ తనను తాను అధిగమించడానికీ ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం ఆ ధ్యానానికి చిత్తైకాగ్రతే సరైన ఆసనం ఒక అలవాటు ప్రకారం ధ్యానం కొనసాగడమంటూ

లేదు వుండదు స్వేచ్ఛ లేకపోయినా తనను తాను తెలుసుకోకపోయినా ధ్యానానికి ఒక అర్థం గుర్తింపు వుండదు ధ్యానం మరొకసారి అనుభవానికి రాదు ఎటువంటి అనుభవమైనా అది అవశేషమే అది ఒకదాని ఫలితమే అవుతుంది అంటే దిగవిడిచిన అనుభవజ్ఞానాన్నంతా పూర్తిగా దగ్ధం చేసే మహాజ్వాల కొలిమి ద్వారం తెరవడమే ధ్యానం అదే ప్రేమ ద్వారం తెరవడం ఆ ధ్యానం ఆనందతన్మయత్వంలో ఒక కదలిక ఆ కదలిక స్థిరమైతే అది సహజస్థితికి తీసుకుపోతుంది

ధ్యానం ఒక అసాధారణ విషయం ఒక విచిత్రమైన సంగతి మనసు తనలోకి తాను నెమ్మదిగా జారుకుని కొలవశక్యంకానంత లోలోపలకు వెళ్ళి అక్కడ ప్రశాంతంగా వుండి ఓ క్రమంలో కదులుతుంది ఆ స్థితి శాశ్వతంగా వుండటమే మనోనాశనం కావడం అంటే గతాన్నంతా ఒక్కసారిగా పూర్తిగా తోసేసి ప్రజ్ఞ కలిగి వుండటం అన్ని బందాల నుంచి బైటపడటం అప్పుడు మనస్సు పవిత్రంగా నిశ్చలంగా నిశ్శబ్దంగా నిర్మలంగా నిశ్చయంగా పరిశుద్ధంగా స్ఫటికం మాదిరి స్పష్టంగా స్వేచ్ఛగా వుండి గ్రహణశక్తి కలిగివుంటుంది అదే పరిపూర్ణస్థితి అదే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ సర్వబంధ విముక్తి అన్నా అదే అదే అమరత్వం అది జీవన్ముక్త స్థితి మృత్యురహిత స్థితి అది ఒక గొప్ప అనుభవం

ధ్యానం ఒక్కటే నిన్ను నీ దగ్గరకు తీసుకుపోతుంది ఆ ధ్యానం ఎలా సాగినా అది చివరకు నిన్ను మనస్సు లేని స్థితికి తీసుకుపోతుంది ఎటువంటి సందేహం కాని సంశయం కాని ఆలోచనకాని ఎదీ తెలుసునని కాని తెలియదని కాని లేకుండా – తాను తానుగా – స్థిరంగా వుండే స్థితి అది

మనో నిగ్రహం కోసం చేసే ప్రయత్నంలో అడ్డువచ్చే ఆలోచనల్ని సూక్ష్మ దృష్టితో జాగ్రత్తగా గమనించి పరిశీలించాలి ప్రారంభదశలో ఆ గమనిక కష్టంగా వున్నా సాధన విడవక తీవ్రం చేస్తే మనస్సు సుస్థిరమై అప్రయత్నంగా ధ్యానం సాగుతుంది అప్పుడు సాధకుడు ఒక అవస్థకు చేరుకుంటాడు ప్రపంచపరంగా అప్పటి వరకు అతని యజమానిగా వున్న మనస్సు పక్కకు తొలగిపోవడంతో అది అతని సేవకురాలిగా మారిపోతుంది ఆ తర్వాత అవసరమైతే అతడు ఆ మనస్సు చేత ఎప్పటి మాదిరిగా సేవలు చేయించుకుంటాడు ఆ విధంగా మనస్సును పక్కన పెట్టగలిగిన వారి మాట చేత ప్రవర్తన అన్నీ కొత్తగా గొప్పగా శక్తివంతంగా వుంటాయి

మనస్సు స్థిరంగా నిశ్చలంగా వున్నప్పుడే మనిషి నిస్సంగ నిర్లిప్తస్థితిలో నిలవగలడు రోజంతా ఎం చేస్తున్నా ఎక్కడ – ఎట్లా వున్నా పునాది సరిగ్గా బలంగావుంటే ధ్యానం దానికదే సాగుతుంది అనేక విధాల తన ఉనికికై ఉన్నతికై అనుక్షణం తాపత్రయ పడుతూ ఆరాటాలతో ఆతృత్వలతో వుండే నేను – నాది అనే దాన్నే మనోపరిధి అంటారు దాన్ని ఉపశమింపజేయడానికి చేసే గట్టి ప్రయత్నమే ధ్యానం అంటే మనోభావనను చిత్త వృత్తిని అధిగమించేందుకు చేసే ప్రయత్నమే ధ్యానం అది క్రమంగా ఊహింపశక్యం కాని విశుద్ధమైన అవధిలోకి – ఆవరణలోకి ద్వారం తెరుస్తుంది అంటే సంకల్ప – వికల్పాలు పరస్పర వైరుధ్యాలు సంఘర్షణలు కలతలు సుఖదు ఖాలు కోర్కెలు ఆశలు భావాలు ప్రయత్నాలు అభిప్రాయాలు మొదలైనవాటితో నిండివున్న మనస్సు సంపూర్ణ

స్వేచ్ఛకై విముక్తికై వెతుక్కోవడం అల్పం స్వల్పం కల్పితం అయిన ఆ మనో పరిధిని విచ్ఛేధం చేసి ఆఖైదులోంచి బైటపడి అనంత ఆకాశంలోకి దూసుకుపోవయత్నించడమే ధ్యానం

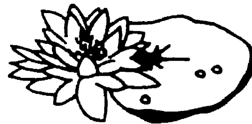
ఎటువంటి విషయం మీదనైనా ధ్యానం చేయనారంభిస్తే ఏకత్వం నాశనమై భిన్నత్వం చోటు చేసుకుంటుంది కనుక నిర్విషయ ధ్యానం గొప్పది ఒక పద్ధతిని ధ్యానం చేయడం వాస్తవాన్ని సహజత్వాన్ని నిరాకరించడమే అవుతుంది తనను తాను తెలుసుకోకుండా చేసే ధ్యానం భ్రమలకు ఆత్మవంచనకు దారి తీస్తుంది కనుక ఎవరికి వారు ముందుగా తామెవరో ప్రశ్నించుకోవాలి ఎందుకంటే ఎవరూ ఎప్పుడూ అసలు తామెవరో సత్యనిరూపణ చేసుకోరు తామంటే - దేహం మేధస్సు బుద్ధి అని అనుకుంటారు కాని అసలు నేనెవరు? అని ప్రశ్నించుకోరు పరీక్షించుకోరు తమను తాము తెలుసుకోనిది ఎన్ని చేసి చూసి విని చదివి ఆచరించి ఏమీ ప్రయోజనం వుండదు

ధ్యానం ఒక కాలానికి ప్రదేశానికి పరిమితమైనది కాదు దేశ కాలాలు ప్రారంభంలోనే ధ్యానం ఆగితే దేశ కాలాలు కనుపిస్తాయి కారణం హేతువు ఉద్దేశ్యం సంకల్పం అంతం అంటూ ఏమీ లేకుండా జరిగేదే ధ్యానం ఆ ధ్యానం విడిచిన బాణం వలె అగోచరంలోకి విశాల విశ్వంలోకి బ్రహ్మాండంగా చొచ్చుకుపోయి విస్తరిస్తుంది దాన్ని ఆలోచన అందుకోలేదు కనీసం దాన్ని అనుసరించనూ లేదు యోచిస్తే దానికో అర్థం కనపడదు దానికి ఒక భావం ఆవశ్యకతా లేదు అది పూర్తిగా వికసించిన పుష్పం వంటిది ఆ పువ్వు క్రమంగా ఎండి వాడి క్షీణిస్తూ జీవిస్తుంది అదే దానిలోని అందం

వికృతంగా భయంకరంగా నిస్సారంగా సాగే జీవితం అవగాహనతో అందంగా వికసించడమే ధ్యానం అది నిత్యజీవిత యావత్ కర్మకాండే కాని జీవితం నుంచి పలాయనం కాదు ఆ పరిణామం మౌనాన్ని కలిగిస్తుంది అనంత ఆవరణలో వుండేది ఆ మౌనమే ఆ స్థితిలో నిలవడం ఓ దివ్యానుభవం దాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం బహుకష్టం ఒక్క స్థితప్రజ్ఞులే ఆ స్థితిలో నిలవగలరు

ధ్యానం ద్వారా దైవదర్శనం పొందాలనుకోవడం దివ్యదృశ్యాల్ని చూడాలనుకోవడం దివ్యనాదాలు వినాలనుకోవడం ఆశించి ప్రయత్నించి అతీంద్రియ జ్ఞానం సంపాదించాలనుకోవడం కన్నా నిరంతరం మారే వాస్తవాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మంచిది కనుక ప్రయత్నం త్యాగం నిగ్రహం పోరాటం ఘర్షణ ఏమీ లేకుండా సహజంగా జరిగేదే ధ్యానం

--- --- ---



స్వయం కల్పిత వ్యాపకాలతో మానవుడు విశ్వసౌందర్యాన్ని విస్మరించి దాన్ని తప్పించుకుని తిరుగుతాడు దాన్ని చూస్తూ కూర్చోవడం వల్ల తన అమూల్యకాలం వృధా అవుతుందని అనుకుంటాడు లేదా దాన్నించి సుఖాన్నో సంతృప్తినో లాభాన్నో కోరతాడు ఆ కోర్కె బంధం ఒక వేళ ఓ క్షణం విశ్వసౌందర్యాన్ని చూడ్డం సంభవిస్తే - అది ఎ శ్రావ్యమైన సంగీతమో అందమైన ప్రకృతి దృశ్యమో అపురూపమైన చిత్రలేఖనమో అద్భుతమైన కవిత్వమో అయితే దాన్ని ఆ క్షణంలో ఆనందంగా మార్చి అనుభవించనారంభిస్తుంది మనసు ఆ అనుభవాన్ని ఎప్పటికీ అనుభవించాలనే కోర్కె కలుగుతుంది దానితో అతడు చిగురాకులపై పడే సూర్యకాంతిని పాలిపోతున్న చెట్లనీడల్ని కొండగాలిని సాయంత్రం గూటికి వెళ్ళేముందు ఒక దాన్ని ఒకటి పలకరించుకునే పక్షుల్ని పిల్లల అల్లరి అరుపుల్ని పువ్వుల నాజూకుతనానికి మబ్బులనునుపునీ ఎటి గలగలల్నీ సూర్యాస్తమయ కాంతిని ఉదయకాల శోభనూ రాత్రి ఆకాశ వైభవాన్ని చూడకుండా అందానికి అంధుడై జీవితానికి అనాసక్తుడై బ్రతుకుతాడు

కనుక మనం చేయవలసింది గతంలో పోగుజేసుకున్న విజ్ఞానాన్ని తెచ్చిపెట్టుకున్న విశ్వాసాల్ని అనుసరించే సాంప్రదాయాల్ని అన్నింటినీ పూర్తిగా ఎ జాడా లేకుండా తోసేసినప్పుడే మనం సుఖంగా స్వేచ్ఛగా జీవించగలం

ఆ జీవనమే ధ్యానం ఆ ధ్యానం సమస్తాన్ని కోసేస్తుంది ఒలిచేస్తుంది చీల్చేస్తుంది దహించేస్తుంది అటువంటి ధ్యానం క్రమంగా

అనంతత్వంలోకీ అమృతత్వంలోకీ శాశ్వతత్వంలోకీ దివ్యత్వంలోకీ తీసుకుపోతుంది అటువంటి సంపూర్ణ ముక్తావస్థలో మనో గమనికే ధ్యానం ఆ ధ్యానంలో ధ్యానించు వానికి చోటులేదు అంటే కర్త లేకపోవడమే ధ్యానం అదే అందులోని అందం

సమస్తం శూన్యమైన నిశ్చలత్వం లోంచే ఉద్భవిస్తాయి అవి అందు తమ ఉనికి కలిగి ఒక క్రమంలో కదలాడుతాయి ఆ క్రమమే అందం అందమంటే నాజూకుతనం సున్నితత్వం అందం వస్తువులో - ప్రదేశంలో కాలంలో లేదు మనం చూసే దృష్టిలో చేసే పనుల్లో మన సహజత్వంలో సరళత్వంలో నిష్కాపట్యంలో మనోస్పష్టతలో ప్రవర్తనలో స్వభావంలో ఉనికిలో జీవనగమనంలో మితంలో ప్రేమలో దయలో ఓర్పులో హృదయ విశాలత్వంలో వుందేకాని ముఖాకృతిలో ఒంటి రంగులో వస్త్రధారణలో భావనలో లేదు అసలు అందమంతా నిజమైన వినయంలో శీలంలో నమ్రతలో అణకువలో వుంది అటువంటి కాలాతీత సౌందర్యాన్ని దర్శించి సత్యవంతంగా సక్రమంగా నీతివంతంగా జీవించాలి

క్రమ విరుద్ధమైన జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోడంలో ఒక క్రమం వుంది ఆ క్రమమే ధర్మం సౌశీల్యం నీతి అందం అందం గురించి రాయడం మాట్లాడడం వర్ణించడం చిత్రించడం వ్యాఖ్యానించడం అందం కాదు అనుభవించువాడు లేనప్పుడు వుండేదే అందం దానికి మనస్సు పూర్తి ఏకాంతంగా వుండాలి మనస్సు అన్ని ప్రలోభాల ప్రభావాల నుంచి బైటపడి స్వేచ్ఛగా వుండటమే ఏకాంతం అదే అందం ఆ అందమే శాశ్వతం అది కాలాతీతమైనది అది దేనినుంచీ విడదీయబడదు

అందాన్ని అందుకునేందుకు ఒక పద్ధతి - విధానం లేదు అది చాలా వరకు చక్కని సంగీతం వినడం వంటిది అందమైన కవిత్వం చదవడం వంటిది అద్భుతమైన నాట్యం చూడ్డం వంటిది భవరోగాల్ని నయం చేసే దివ్యఔషధం వంటిది సమస్తాన్ని పూర్తిగా ఊడ్చి శుభ్రం చేసే పెనుతుఫాను వంటిది అటువంటి అందంతో పాటు మనమూ సమంగా సక్రమంగా స్పందించడమే ధ్యానం

ధ్యానం ఒక అందమైన కళ దానికి అధికారిలేదు ఎవరికి వారు ఎప్పటికప్పుడు అభ్యసించవలసిన గొప్ప కళే ధ్యానం దాన్ని ఎవరూ ఎవరినుంచీ నేర్చుకోలేరు ఎవరికి వారే చిత్రకారులు కావాలి కుంచె రంగులు నారగుడ్డ వంటివి ఇవ్వబడతాయి వాటి సహాయంతో ఎవరికి వారే చిత్రాలు చిత్రించాలి చిత్రించే నేర్పూ పనితనం శక్తి ఒకరు మరొకరికి ఇవ్వలేరు జ్వాలవంటి తీవ్రమైన కుతూహలం ఆసక్తి శ్రద్ధ శక్తివుంటే అదే చిత్రించదలచుకున్న చిత్రం వెనుక అనుసరిస్తుంది మన వాంఛాజ్వాలే చింత్రించే విద్యను నేర్పుతుంది విద్య అనంతం దానికో పద్ధతి విధానం లేదు

మనపై అల్లబడిన మాయతెరే గతం మనం ఆ తెరలోంచే చూస్తాం వింటాం ఆ తెర చాలా వరకు తృష్ణ కోర్కె వాంఛ ద్వేషం వంటి గుణాలతో అల్లబడుతుంది అటువంటి గతమంతా పూర్తి ఆలోచనామయం ఆ ఆలోచనలు మనవి కావు ఇతరులవి ఇతర విషయాలకు సంబంధించినవి ఆ విధంగా మనం గతంలో సాధించిందంతా మన స్వభావాల గుణాల ఆలోచనల మిశ్రమ ఫలితం

మనం పోగుచేసుకున్న విజ్ఞానంతో మనం వాగుడుకాయలు మాదిరిగా మిగిలిపోతాం అలాగే మనం చేసే పనులు గారడీవాడు చేసే పనులు మాదిరిగా వుంటాయి మనని మనం నిత్యం అనేక విధాల వంచించుకుంటూ వీలైనపుడు పరవంచనకు పాల్పడుతూ కాలం గడుపుతాం అందుచేత మన సమస్యలు ఎప్పటికీ పరిష్కారం కాకుండా మిగిలేవుంటాయి కనుక వ్యర్ధం నిరర్ధకం అయిన సంగతుల్ని విషయాల్ని పట్టుకు వేళ్లాడక సత్యం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి అని దేన్నీ ఆశ్రయించక అర్ధించక అనుసరించక అనుకరించక ఆచరించక ఆదరించక ఆరాధించక వాటితో చివరివరకు ఒంటరిగా పోరాడాలి ఆ సందర్భంలో అర్ధం లేని భయాల్ని అల్పం – స్వల్పం – అతి సామాన్యం అయిన రక్షణల్ని భద్రతల్ని విడిచిపెట్టాలి కాని మనం కోరే ఆ సత్యాన్ని పొందాలని గట్టి ఆశ – ప్రయత్నాలతో ఇంకా ఎంతో విజ్ఞానాన్ని పోగుజేసే యత్నంలో గ్రంధాల్ని పఠిస్తాం గురువుల్ని అర్ధిస్తాం ఆశ్రమాల్లో చేరతాం నియమాలు పాటిస్తూ ఆలయాలు దర్శిస్తూ విగ్రహాల్ని ప్రతిష్టిస్తూ సిద్ధాంతాలు ఆచరిస్తూ – విధానాల్ని పోగుజేస్తో మార్గాన్ని అన్వేషిస్తో వాటిని అనుసరిస్తో సాధనలు చేస్తో కాలం గడుపుతాం – సర్వవ్యాపకమైన సత్యాన్ని దర్శించడానికి బదులు

అనునిత్యం మనని మనం అనేక విధాల మోసపుచ్చుకుంటూ భ్రాంతుల్ని కల్పించుకుంటూ వంచించుకుంటాం దేహాన్నీ మనస్సునీ హింసించే కఠోర సాధనలు చేస్తాం బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తాం ఉపవాసాలుంటాం కోర్కెలే మనస్సుకు ఆహారం కోర్కెల్ని వదలడమే –

ఉపవాసం అటువంటి మనో ఉపవాసం చేసేవారికి దేహోపవాస ప్రసక్తి లేదు మనో ఉపవాసం చేయలేని వారికే దేహోపవాసం సూచించబడింది అది చిత్తశుద్ధికి తోడ్పడుతుంది వాటిల్లో మన ఆశ - ప్రయత్నం ఎంతో వుంటుంది మనో విజృంభణతో ఎది అన్వేషించినా అది మరిన్ని ఆలోచలల్ని ఆందోళనల్ని ఆరాటాన్ని ఆతృతల్ని కలిగిస్తుంది కనుక మనం మనంగా వూరికే వుంటే చాలు అంటే తలపులు మూసి హృదయ కవాటం తెరచి మౌనంగా వుంటేచాలు

ఊరికే వుండ మన్నారని శారీరకంగా కదలకుండా రాయిలాగ పడివుండటం కాదు నిర్వీర్యంగా మొద్దుగా వుండటం కాదు సమస్తానికి సాక్షిగా వుండటం అంటే ఆలోచనా రహితంగా వుండటం ఆ క్షణంలో చూసేదాన్ని వినేదాన్ని సర్వేంద్రియాలతో ఒకటిగా ఎకంగా మొత్తంగా చూడ్డం - వినడం అది ఒక అపూర్వ అనుబవం ఆ అనుభవం బుద్ధికి మనో ఉద్రేకాలకూ అందే సంగతి కాదు దర్శించే వాడు లేని దర్శనమది విషయమేమీ లేని ఆదర్శనంలో అనుభవమూ వుండదు సాక్షిగా దేన్ని దర్శించినా దాన్ని గుర్తించి దానికి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం జరగదు అంటే విషయాన్ని అనుభవించడమంటూ వుండదు అది కేవలం - ఆ క్షణంలో సర్వేంద్రియాలకు హృదయానికి సహజమైన ఔన్నత్యాన్ని ప్రసాదించే పారవశ్యమది ఆ విధమైన పారవశ్యం ప్రతిక్షణం వుండటం లేకపోతే నిత్య జీవితం నియమిత చర్యగా విసుగు పుట్టించే వ్యవహారంగా అర్థంలేని సంగతిగా పెద్ద పొరపాటుగా సాగుతుంది ఆ క్షణం - అపారత్వానికి అనంతత్వానికి అంచనా వేయశక్యం కాని దానికి

ద్వారం తెరుస్తుంది ఆ క్షణంలో జరిగే దానికి స్వేచ్ఛ వుంటుంది స్వేచ్ఛ వుంటే - ఎంపిక ఘర్షణ వుండదు ఆ విధమైన ఆంతరంగిక నిశ్చలత వున్నప్పుడు జరిగేదే - ధ్యానం అది మనస్సును హృదయాన్ని పూర్తిగా మార్చేస్తుంది అంటే పవిత్రతను గుర్తించే ధార్మిక మనస్సు ఏర్పడుతుంది

మనం దేన్నించి అయినా తప్పించుకోగలంకాని మననించి మనం తప్పించుకోలేము అంటే దేనికైనా మనకు మనమే బాధ్యులం ఇతరులెవరూ కారు ఎందుకంటే అసలు వున్నది మనమే కనుక ముందు మనని మనం తెలుసుకోవాలి దానికి ఒకటే మార్గం - వచ్చీ పోయే ఆలోచనలకు ఎరుకలో వుండి గమనించడం అదే ఆత్మ విచారణ ఆ గమనికకు ఒకటే ద్వారం వుంది అది మనలోనే వుంది అంటే మనకు మనమే వికాసం చెందాలి అటువంటి ఎరుక మనల్ని శాంతిగా వుంచుతుంది

మనం ఒకసారి ధ్యాన భూమికలో ప్రవేశిద్దాం అది కేవలం మాటల్లో కాదు మాట ఆగి మనో మౌనావస్థలో ప్రవేశించడం అది బలవంతంగా సాహసంతో కాదు ఆశ - కోర్కె ప్రయత్నంతోనూ కాదు ప్రేమతో ప్రవేశించడం ఇంటి తలుపులు తెరిచినట్లు ఆ మౌనద్వారం తెరవాలి తెరవడమే ముఖ్యం తెరిచేప్పుడు ప్రార్థన అభ్యర్థన ఆరాధన ఏమీ వుండకూడదు వూరికే తెరవాలి అది అప్రయత్నంగా జరగాలి అంటే అది మనసు లేని మనస్సు చేసే పని అది గత భారం లేని పని అది ఒక స్వేచ్ఛాయుతమైన కార్యం

ద్వారం తెరచి ఎరుకతో సమస్తానికి సాక్షిగావుండాలే కాని విషయాల

విషయంలో ఎటువంటి ఎంపిక నిరాకరణ నిరాదరణ ఆదరణ తుది నిర్ణయం - పోల్చడం విలువ కట్టడం - వ్యాఖ్యానించడం వంటివి చేయకూడదు ఊరికే మనో కదలికలను సంగతులను గమనిస్తూ వుండాలి వాటిని గ్రహించకూడదు నిరాకరించకూడదు వాటిని రూపుదిద్దాలని చూడకూడదు ఆ విధంగా అన్నింటితో కలసి కదలడమే వూరికే వుండటం ఆ క్షణాన కలిగిన ఆలోచనను అనుసరించడం వల్ల మనసు చురుకుగా సృజనాత్మకంగా పని చేస్తుంది అటువంటి అసాధారణమైన ఎరుక కలిగిన స్థితిలోనే నిజమైన శ్రద్ధ వుంటుంది శ్రద్ధ అంటే నిగ్రహం - ఏకాగ్రత కాదు ఆ శ్రద్ధ - ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కోరుతుంది ఆ శక్తి ఆత్మజ్ఞానం - అంటే తనను తాను తెలుసుకోవడం ద్వారా కలిగినదై వుండాలి అటువంటి శ్రద్ధ కలిగిన మనస్సు పూర్ణంగా ఒకటిగా వుంటుంది అది ఎరుక కలిగి ఏకాగ్రమై వుంటుంది దానికో పేరు పెట్ట కూడదు

ఆ స్థితిలో ఎటువంటి అరమరికా లేకుండా లోపల బైట విషయాల్ని గమనించాలి హృదయాన్ని మనస్సుని మెదడుని అర్థం చేసుకోవాలి ఆ అవగాహన జీవితంలో గొప్పమార్పు తెస్తుంది నిత్యజీవితంలో - ప్రతి క్షణం ఏం జరుగుతోందో గమనించడం వల్ల చేసే పనితోపాటు విషయం కూడా అప్పటికప్పుడు నిశ్శేషంగా పరిసమాప్తమౌతుంది ఆ విధంగా ప్రతి పనికి ప్రతి విషయానికి వాటి వాటి ఆది అంతాలకు పూర్తి ఎరుకలో వున్ననాడు ఇంకదేని కోసం ప్రయత్నించడం వుండదు ఎవరినీ దేనికి అర్థించడం ప్రార్థించడం ప్రాధేయ పడడం - తానేదోగా మారి - సాధించాలను కోవడం - ఆశించడం ఏమీ జరగదు సాధించవలసింది

ఎదీ లేదని అప్పుడు తెలుస్తుంది దాంట్లో ఓటమి లేదు ఎందుకంటే కలిగిన ప్రతి ఆలోచనను ఆ క్షణాన సన్నిహితంగా బహు దగ్గరగా తీసుకొని గమనించి పరిశీలించడం జరుగుతుంది అదే ధ్యానానికి ప్రారంభం అప్పుడు వుండేది శాంతి - నిశ్చలత్వమే

ద్యానం అంటే ఎమిటి? అనే సంశయమే ఆప్రశ్నే - ఆ ఆలోచనే - ఆ విచారణే ద్యాన ద్వారాన్ని తెరుస్తుంది అదే నేను ను గతాన్ని తెలుసుకోవడం అటువంటి ధ్యానం వ్యక్తిని - అతని హద్దుల్ని పరిమితుల్ని కూలదోసి అదికమించి జరుగుతుంది ఆ స్థితిలో ధ్యానం - ధ్యానించు వాడు అంటూ విడిగా వుండవు

ఆ పరిశీలనతో మనస్సు నిర్మలంగా నిశ్చలంగా ఎ మార్పులేకుండా - పలాపేక్ష లేకుండా శాంతంగా హాయిగా ఆనందంగా వుంటుంది అది కేఎలం గత భారంలేని శూన్యమనో స్థితి మాత్రమే అంతేకాని అది ద్యానం చేయడానికి ఒక ప్రక్రియకాదు ధ్యానానికి - దాని చలనం అది చేసే పని దానికి వుంటుంది ఆ పనిలోని - ఆ చలనంలోని ఆ కదలికల్లోని శబ్ధం - రొద - గోలల్ని కూడా అర్ధం చేసుకోవాలి లేకపోతే ధ్యానం జరగనట్లే ఎందుకంటే అవి అతని మీద పని చేస్తాయి అవే చివరకు ధ్యాన నిరోధానికి కారణాలవుతాయి అవి క్రమంగా అనంతమైన అభేద్యమైన గొలుసులుగా తయారౌతాయి ధ్యానించే వానిని బంధించేందుకు అటువంటి కదలికలతో చలనాలతో ధ్యానించే వాడు తన ఖైదు తాను సృష్టించుకున్నట్లే అది ధ్యానం కాదు అన్నింటికీ అతీతమైనది - భిన్నమైనది - విరుద్ధమైనది - వేరైనది ధ్యానం మనస్సు

హృదయాన్ని చేరడంతో మనస్సు ఒక ప్రత్యేక గుణం కలిగి ప్రేమతో ప్రజ్వరిల్లుతుంది అంటే ప్రేమ స్పందనే ధ్యానం ఆ ప్రేమ ఒక్కరిదీ ఒక్కటీ కాదు అది అనేకమూ కాదు ప్రేమలో విభాగాలు వుండవు దాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం కష్టం

ఆది అంతాలు లేని ధ్యానాన్ని మనం ఎవరి నుంచీ నేర్చుకోలేము ధ్యానం గురించి ముందుగా ఎటువంటి భావం ఉద్దేశ్యం అభిప్రాయం ఆలోచన లేకుండా దాని గురించి ఎమీ తెలియకుండా ధ్యానం ప్రారంభం కావాలి ధ్యానం గురించి గ్రంధం గురువు చెప్పి బోధించలేవు - నేర్పించలేవు ఎవరికి వారే ధ్యానాన్ని తెలుసుకోవాలి అంటే తమను తాము లోపలా బైటా చూసి గమనించి పరిశీలించి తెలుసుకోవాలే కాని ధ్యానం గురించి ఎవరి మీదా - దేని మీదా ఆధారపడకూడదు ధ్యానం చాలా సులభమైనది సహజమైనది కాని మనమే దాన్ని చిక్కు చేస్తాం కిటికీ తలుపులు తెరచినప్పుడు లోపలకు ప్రవేశించే గాలి వంటిది ధ్యానం ధ్యానం వర్షపు చినుకు వంటిది వర్షం పడి భూమిని పోషించకపోతే అది ఎడారిగా మారుతుంది ధ్యానం మనిషిని మార్చకపోతే హృదయ క్షేత్రం నిర్జీవంగా నిస్సారంగా మారుతుంది

ధ్యానం చేయాలను కోవడం ధ్యానాన్ని వాయిదా వేయడమే అవుతుంది ధ్యానం పేరు మీద ఎం చేసినా అది ప్రతి క్రియే అవుతుంది కాని ధ్యానం మాత్రం కాదు లేదా అది మనస్సును మోసపుచ్చడమే అవుతుంది ధ్యానానికి పద్ధతులు విధానాలు రీతులు నియమాలు సూత్రాలు క్రమశిక్షణలు ఉపయోగిస్తే మనస్సు యాంత్రికంగా

పనిచేయడానికి అలవాటు పడుతుంది బలవంతంగా ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా ఎదోకావాలని రావాలని ఆశించి భావించి ఆలోచించి ఊహించి ప్రయత్నించి అందు విజయం సాధించాలని దాన్నించి ఎదో పొందాలని గమ్యం చేరాలని ధ్యానానికి పూనుకుంటే అది ధ్యానాన్ని నిరసించడమే అవుతుంది అంతేకాదు దానితో ద్వంద్వం ఎర్పడే ప్రమాదం వుంది అది క్రమంగా అలపు పుట్టించే భారం అవుతుంది కనుక ముందుగా ఎటువంటి నిర్ణయం నిశ్చయం అభిప్రాయం లేకుండా వూరికే నిశ్చలంగా నిశ్శబ్ధంగా నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా విశ్రాంతిగా వుండి తన చుట్టూ వున్న దాన్నంతా గమనించాలి వాటి స్వరూప స్వభావాల్ని గుణగణాల్ని చూస్తో అదే సమయంలో తనలోకి తాను చూసుకోవాలి అంటే నెమ్మిదిగా అంతర్ముఖులు కావాలి

ఎవరూ నీకు సహచరులు కారు చివరకు నీ దేహం కూడా నీతో కలసి – కదలి పని చేయదు శ్వాస ఆలోచనలు ఎదీ నీతో కలసి పని చేయవు నువ్వు పూర్తి ఒంటరివి భార్య భర్త బంధుమిత్రులు ఎవరూ నీతో కలసి రారు ఎవరూ – నీకు నువ్వంత సన్నిహితులు సంబంధీకులూ కారు నీకు నువ్వే మిత్రుడివి శత్రువువి నువ్వే అంతా అన్నీ నువ్వు అనుకోవడం తప్పు – నువ్వు ఎవరితోనూ – దేనితోనూ ఎటువంటి సన్నిహిత సంబంధం కలిగి వుండలేదు

నువ్వు పూర్తి ఒంటరివి నువ్వు చేసే పనులతో వాటిని చూడకు అవన్నీ వుత్త శూన్య కర్మలు ఆకలి దప్పికలతో నీ దేహం కొన్ని పనులు చేస్తుంది ఇంద్రియాలు సహజంగా కొన్ని కర్మలా చరిస్తాయి

జీవితం జీవశక్తితో కొన్ని పనులు చేస్తుంది అంతే కాని నువ్వు అసలు ఏమీ చేయలేదు చేశాననుకోవడం తప్పు అవునా? నిజం చెప్పాలంటే నువ్వు ఎప్పుడూ వాటన్నింటికీ విడిగా వున్నావు ఏమీ చేయక సాక్షిగా వున్నావు కనుక గత కర్మలతో నేను కి ఎటువంటి సంబంధం లేదు ఎందుకంటే ఆ కర్మల్ని నేను అనేది చేస్తేగా? నువ్వు ఎప్పుడూ ఒంటరివి నీ ద్వారా ఏదీ జరగలేదు జరగదు నువ్వు కేవలం సాక్షీ మాత్రుడవు పరిశీలకుడవు కనుక నువ్వు వూరికే వుండు కాని ఎవరూ ఓ క్షణం కూడా వూరికే వుండరు ఊరికే ఉండమంటే పలాయనంగా ఓటమిగా భావిస్తారు వూరికే వుండమంటే చేతకానితనంగా మందబుద్ధిగా మృతప్రాయంగా భావిస్తారు

బాహ్యాంతరాల్లో ఏమీ చేయక ఓ క్షణమైనా ప్రశాంతంగా కూర్చుని అన్నీ వదలాలి వీలైతే గతన్నంతా వదలాలి ఆశలు వ్యామోహాలు - ప్రయత్నాలు మనస్సును నిశ్చలం చేయవు మనసు అటూ ఇటూ తిరిగితే తిరగనివ్వాలి అది తనకు తెలిసిన వాటిల్లోనే తిరుగుతుంది వాటిని అధికమించే శక్తి దానికి లేదు క్రమంగా అంతర్ముఖులు కావాలి లోపలా బైటా ఏం జరుగుతున్నా పట్టించుకోకూడదు అసలు వాటిపై దృష్టి పెట్టకూడదు శ్రద్ధ చూపకూడదు వూరికే సాక్షిగా వుండాలి

ఆ తర్వాత కళ్ళు మూసి - అంతర్నేత్రంతో లోపల జరిగేదాన్నంతా జాగ్రత్తగా నెమ్మిదిగా గమనించాలి దాని గురించి ఏమీ యోచించక వ్యాఖ్యానించక ఎటువంటి తుది నిర్ణయం తీసుకోక వూరికే వుండాలి అలా వుండటమే ముఖ్యం అప్పుడు సర్వేంద్రియాలు ఏక కాలంలో లోపలా బైటా విషయాలకు సంగతులకు - సమస్తానికి పూర్తి ఎరుకలో

వుండి చురుకుగా పని చేయనారంబిస్తాయి లోపల వున్నది - బైట వున్నదీ ఒకటేనని - అదే అసలు వున్నది అని అప్పుడు స్వానుభవంతో తెలుస్తుంది ఆ అవగాహనతో అన్వేషించేవాడు అన్వేషింపబడేది ఒకటేనని తెలుసుకుంటారు అదంతా మనసు తన లోకి తాను నెమ్మదిగా పూర్తిగా జారుకోవడమే ఆ స్థితిలో - మనసులో ఎం జరుగుతోందో గమనించాలి ఆ గమనికతో మనం చాలా చురుకుగా సున్నితంగా మారిపోతాం అదే విశేషం ఆ సమయంలో చాలా వరకు మాట ఆగి మౌనం ఎర్పడుతుంది ఆ నిశ్శబ్ద నిశ్చలత్వంలోని కదలికే ద్యానం ఒక్క చూపుతో సమస్త విశ్వాన్ని అవలోకించి అవగాహన చేసుకోవడమే - ధ్యానం అంటే బాహ్యాజీవితాన్ని - అంతరాత్మనూ కలిపే కొక్కెమే ధ్యానం సర్వ కర్మల సమ్మేళనవే ద్యానం మన లక్ష్యం ఎమిటో - అసలు ఎం జరుగుతోందో - జీవితం ఎటు పోతోందో - ఎమీ తెలియక పోవడమే అందులోని అందం

ధ్యానం దైనందిన జీవితం నుంచి భిన్నం కాదు అది నిత్యజీవితసారం అసలు మన ఉనికే ధ్యానం అది ఎకాంతంలో జరిగేది కాదు సంపూర్ణ శ్రద్ధాసక్తులతో సమస్తాన్ని పూర్తి ఎరుకతో నిశితంగా పరికించే మనోస్థితి అది ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్లుగా చూసి దాన్ని అధికమించుటే ధ్యానం కాని మనం తద్భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాం ధ్యానం చేయాలని గదిమూల చేరతాం ప్రతిష్టించుకున్న విగ్రహం ముందు భక్తితో పూజలు ప్రార్ధనలు చేస్తాం వాచా మౌనంతో మనసులో మంత్రాలు జపిస్తో స్థిరాసనంలో గంటలు తరబడి కళ్ళు మూసుకొని కూర్చుంటాం

నియమనిష్టలు పాటిస్తాం రుద్రాక్షలు త్రిప్పుతూ నామ జపం చేస్తాం దాన్నంతా ధ్యానంగా భావిస్తాం రోజూ ధ్యాన సమయాన్ని పెంచుకుంటో మనని మనమే మెచ్చుకుంటో అభినందించుకుంటాం గమ్యానికి చేరువైనట్లు భావించుకుంటాం మళ్ళా మనమే ఆ గది బైటికి వచ్చిన తర్వాత అనేక కారణాలకు దుర్భాషలాడతాం - అబద్ధాలాడతాం దుర్మార్గంగా ఒక్కోసారి అమానుషంగా ప్రవర్తిస్తాం

ధ్యానం - నిర్ద్వం ద్వస్థితి అది ఉద్దేశ్యరహిత చర్య కనుక ధ్యానం చేసేది కాదు జరిగేది ద్యానమే కారణం ధ్యానమే కార్యం ధ్యానంలో వుండటమే ధ్యానం సర్వ కర్మలూ ఆధ్యానంలో భాగాలు ధ్యానానికి కావలసింది నిరంతర బాహ్యంతర ఎరుక అంటే నేను అనే దానికి ఎరుకలో వుండటం అంటే సత్‌కీ - చిత్‌కీ మధ్య కదలికను గమనించడం

అప్పుడు మనం ఎక్కడ ఎట్లా వున్నా ధ్యానం సాగుతుంది దైనందిన జీవితంలో ఆర్థిక రాజకీయ సాంఘిక మతైక విషయాల్లో పాల్గొని చేసే పనులన్నింటినీ గమనించడం కూడా ధ్యానంలో భాగమే ఆ గమనికే ధ్యానం ధ్యానం నిలవలేదని చెదిరిందని కాలం వృధా అయిందనీ ఆందోళన ఆరాటం చెందనవసరం లేదు ఎ కారణానికైనా - తాత్కాలికంగా ధ్యానం ఆగినా ఫరవాలేదు వెళ్ళి వచ్చేదారి తెలిస్తే నిరాశ చెందనవసరం లేదు మళ్ళా ఎ క్షణాన్నయినా ఆ స్థితిని పొందవచ్చు

ధ్యానం - అంతర వాహినిగా సాగాలి ధ్యాన సమయంలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను అడ్డంకులను గమనించాలి వాటిల్లో మొదటిది - నిద్ర రెండవది - ఇంద్రియాలు మూడవది జ్ఞాపకాలు నాల్గవది - ఆనందం సంతోషం అనుభవం వాటన్నింటినీ అధిగమించుటే ధ్యానం

ఆ సాదనలో అసహనం అశ్రద్ధ పనికిరావు శ్రద్ధ అంటే అన్నింటికీ ఎరుకలో వుండటం పూర్తి శ్రద్ధే పరిపూర్ణ శాంతి ఆ శ్రద్ధే ఆనందానుభవానికి తగిన అవకాశం ఇస్తుంది

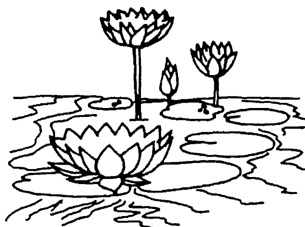
అన్నింటినీ నిశితంగా పరిశీలించడంలో కలిగినదే క్రమం అంటే నిశ్చల నిశ్శబ్ద నిర్నిబంధంలోంచి వచ్చేదే క్రమం ఆ క్రమమే సరైనది దాంట్లోంచి క్రమబద్ధమైన శూన్యం ఎర్పడుతుంది అంటే మనసు గతానికంతకూ పూర్తి ఖాళీ అవుతుంది మళ్ళా అవసరమైతే ఎ క్షణాన్నైనా ఆలోచననూ గతాన్నీ ఉపయోగించుకుంటుంది మనసు ఆ క్షణంలో చేయవలసిన కర్మ ఉధ్భవిస్తుంది

ధ్యానం బైట జరిగే సంగతి కాదు ఆత్మ నిష్టే ధ్యానం జ్ఞానంతో కూడిన అనుష్టానమే ద్యానం కాలాన్ని అధిగమించుటే ధ్యానం దాంట్లో రహస్యానికి తావులేదు విశ్వ రహస్యాల ద్వారం తెరిచేందుకు ఉపయోగించే తాళం చెవే ధ్యానం అటువంటి ధ్యానాన్ని ఆడంబరం చేయకూడదు ద్యానం చేస్తున్నాననే ప్రకటనా కూడదు దాన్నో ప్రదర్శనగా చూడకు

విడిచిన బాణం వలె ధ్యానం - అగోచరం అవ్యక్తంలోకి దూసుకుపోవాలంటే ఆద్యంతాలు లేని కఠోర దీక్ష - అత్యున్నతమైన క్రమశిక్షణ అవసరం ఎ కోర్కెకూ అభీష్టానికీ ఒత్తిడికీ అల్పమైన వాటి ఘర్షణలకు మాయలకు లొంగక ఒంటరిగా నిలబడి లోపల్నించి స్వేచ్ఛ పొంది - పురోగమించడమే జీవితంలో ముందుకు సాగడం అదే ధ్యానం పూర్తి ఒంటరిగా నిలచి పోయిన మనస్సే తెరవబడిన మనస్సు ఆ స్థితిలో వుండేది ప్రేమ ఒక్కటే దాన్ని మాటల్లో వర్ణించలేము ఎటువంటి

పరిమితి పరిధి అవధి లేకుండా ఎప్పుడూ అంతటా వుండేది ఆ ప్రేమ ఒక్కటేననే స్థిరభావనే ధ్యానం   ఆ ధ్యానమే ఆనందం   ఆ పరమానందంతో పాటు ఆశీర్వాదం కూడా లభిస్తుంది   పూర్తి నిశ్చలంగా వున్న మనోధ్యానమే ఒక ఆశీర్వాదం అదే నిన్ను నీవు తెలుసుకోవడం   అది - దైవ దర్శనం పొందాలను కోవడం కన్నా దివ్య దృశ్యాల్ని దర్శించాలను కోవడం కన్నా దివ్యాను భవాలు కలగాలనుకోవడం కన్నా - ఇంకా - ఇంకా అనేకానేక విషయాల కోసం ఆశతో ఎదురు చూడ్డం కన్నా ముఖ్యమైన సంగతి

॥ ॥



అనుబంధం

ధ్యానం సక్రమంగా జరిగితే మనో దేహాల్లో మార్పు వస్తుంది శ్వాస గమనిక ముఖ్యం కావడంతో నాడులు సమంగా స్పందిస్తాయి మానసిక చికాకులు శారీరక అలసటలు తగ్గడం వల్ల మనో దేహాలు సమస్పందనతో సఖ్యతగా పని చేయడం వల్ల ఆలోచనా రీతుల్లో – శారీరక కదిలికల్లో సునిశితత్వం కనిపిస్తుంది

భావ – భౌతిక రోగాలకు ధ్యానం మంచి మందు వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి శారీరక – మానసిక రుగ్మతలు తగ్గి – వ్యక్తి సుఖ – సంతోషాలతో కాలం గడుపుతాడు దానితో ఆతని ప్రజ్ఞాపాటవాలు వృద్ధి చెందుతాయి సృజనాత్మక శక్తీ పెరుగుతుంది

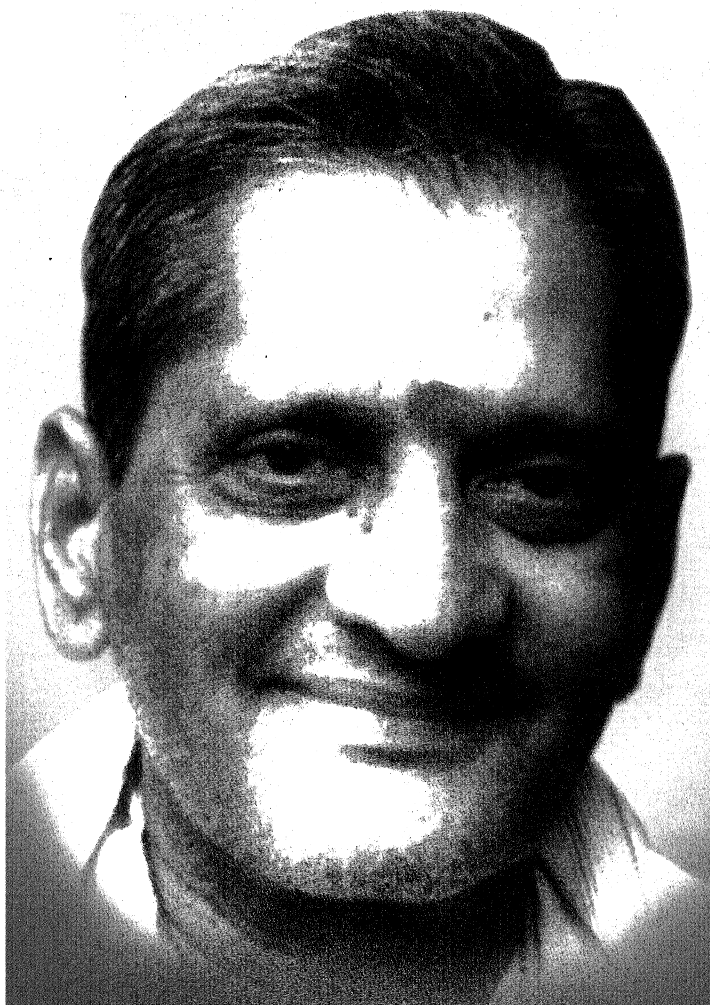
లోపలా – బైటా ఎటువంటి ఒత్తిడులు లేకపోవడం వల్ల మనో స్పష్టతవల్ల – పనులన్నీ సకాలంలో సక్రమంగా సమర్ధవంతంగా జరుగుతాయి

అలవాటుగా అప్రయత్నంగా సాగే మనో వ్యాపారాలు దాని గ్రాహ్యతలు తమ స్వభావాన్ని కోల్పోయి అయాంత్రికం కావడంతో – సత్యసిద్ధి సాధ్యమౌతుంది స్వీయ నియంత్రణ వల్ల చేతనా క్షేత్రం విస్తరిస్తుంది దానితో అవగాహనా పటిమ పెరుగుతుంది తత్ఫలితంగా సాక్షీ భూత వైఖరీ స్వేచ్ఛతో పాటు విశ్రాంతీ లభిస్తాయి

వికృతంగా భయంకరంగా నిస్సారంగా సాగే జీవితం అవగాహనలతో అందంగా వికసిస్తుంది పరిసరాలలో సమతుల్యతను సాధించగలుగుతారు ప్రపంచ విషయాల్లో అవి ఎటువంటివి అయినా సరే సామరస్యం – సఖ్యత కుదిరి జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది

రచయిత ఇతర రచనలు

		రూ॥ పై॥
1	భగవాన్ రమణ మహర్షి (జీవితం - తత్వం)	50-00
2	కృష్ణాజీ జీవితం (జిడ్డుకృష్ణమూర్తి జీవితం - తత్వం)	60-00
3	అనుభవధూళి (జిడ్డు కృష్ణమూర్తి)	10-00
4	మోహరాత్రి (కృష్ణ తత్వం)	6-00
5	కబీరు గీతాలు	15-00
6	మహార్ణవం (ఖలీల్‌జిబ్రాన్)	15-00
7	ప్రవక్త (ఖలీల్‌జిబ్రాన్)	15-00
8	బ్రతికి వుండగా కీర్తిరాని రచయిత (ఖలిల్‌జిబ్రాన్)	15-00
9	అల్లా మాలిక్ (శిరిడిసాయిబాబా జీవితం - తత్వం)	50-00
10	మహాభిక్షు (గౌతమ బుద్ధుని జీవితం - తత్వం)	70-00
11	రమణమహర్షి - సజీవ గురువు	45-00
12	రమణ మార్గం - ధ్యానములు	40-00
13	నిశ్చల మనస్సు (రమణ తత్వం)	30-00
14	రమణ బోధలు	20-00
15	100 ప్రశ్నలకు రమణుని సమాధానాలు	15-00
16	100 సమస్యలకు రమణుని సమాధానాలు	15-00
17	నిన్ను నీవు తెలుసుకో (రమణ తత్వం)	75-00



సద్గురు శ్రీ నాన్నగారు